

ЭБЕН АЛЕКСАНДЕР

ПРИ УЧАСТИИ

КАРЕН НЬЮЭЛЛ

ЖИЗНЬ В РАЗУМНОЙ ВСЕЛЕННОЙ

ПУТЕШЕСТВИЕ НЕЙРОХИРУРГА
К СЕРДЦУ СОЗНАНИЯ

ОТ АВТОРА
ДОКАЗАТЕЛЬСТВО
РАЯ

Жизнь после жизни

Эбен Александер

**Жизнь в разумной
Вселенной. Путешествие
нейрохирурга к сердцу сознания**

«ЭКСМО»

2017

УДК 128
ББК 87.2

Александр Э.

Жизнь в разумной Вселенной. Путешествие нейрохирурга к сердцу сознания / Э. Александр — «Эксмо», 2017 — (Жизнь после жизни)

ISBN 978-5-04-095822-1

Всего за неделю нейрохирург, скептик и материалист Эбен Александр полностью изменил свое представление о мозге, разуме и сознании. В течение 7 дней, пока сам он лежал на больничной койке в глубокой коме, его сознание странствовало за пределами нашего мира. Врачи назвали его случай безнадежным, но он не только пришел в себя, но и полностью исцелился! И поставил себе задачу найти подлинно научное объяснение чуду, произошедшему с ним, и досконально исследовать тайны человеческого сознания и околосмертных переживаний – феноменов, о которых современной науке по-прежнему практически ничего не известно. В этой книге доктор Александр делится своими открытиями и выводами и рассказывает, как использовать невероятную силу ума и сердца, чтобы преобразить свою жизнь... и даже Вселенную! Исцеление ментального и физического тел, создание прочных и здоровых отношений, развитие в себе лидерских качеств – все это возможно, если поверить, что все мы рождены и существуем ради Высшей цели и живем в разумной, следующей божественному плану Вселенной.

УДК 128
ББК 87.2

ISBN 978-5-04-095822-1

© Александер Э., 2017

© Эксмо, 2017

Содержание

Введение	7
Предисловие	8
Глава 1	11
Глава 2	18
Глава 3	25
Глава 4	33
Глава 5	41
Глава 6	55
Глава 7 Сила молитвы	64
Глава 8	74
Глава 9 На волне сознания	83
Глава 10 Быть любовью	91
Глава 11 Решая главный вопрос	99
Глава 12	105
Глава 13 Уроки для души	117
Глава 14 Свобода выбора	127
Глава 15	136
Глава 16 В центре сознания	145
От автора	154
Благодарность	157
Приложение А	158
Приложение Б	161
Библиография	167

Эбен Александер, Карен Ньюэлл Жизнь в разумной Вселенной. Путешествие нейрохирурга к сердцу сознания

*Нашим детям Эбену IV, Бонду и Джейми, чье поколение, как мы
надеемся, сделает этот мир гораздо лучше*

Eben Alexander and Karen Newell
Living in a Mindful Universe:
A Neurosurgeon's Journey into the Heart of Consciousness

© 2017 by Eben Alexander, MD and Karen Newell

© Вирязова О.О., перевод на русский язык, 2018

© Каратаев С, иллюстрации, 2018

© ООО «Издательство «Эксмо», 2019

Введение

Эта книга – смелая попытка объединить науку и духовность, которые считаются противоположными друг другу и редко так подробно рассматриваются в одной книге. Мы ставим своей целью охватить широкую читательскую аудиторию – людей с научными, духовными интересами и всех, кто между ними. Это послание всему человечеству.

Мы надеемся привлечь внимание современного информированного читателя, искренне заинтересованного в более глубоком понимании природы мира и нашей взаимосвязи с ним. Первые пять глав проясняют слабые места господствующего на Западе мировоззрения и разоблачают многие укоренившиеся консервативные научные и философские гипотезы. Затем мы очертим более широкую парадигму и поддержим ее как личным опытом, так и эмпирическими доказательствами научных исследований.

Некоторые сведения первых глав могут показаться скучными читателю, далекому от научного мира, но ему не обязательно вникать в эти идеи, чтобы перейти к следующей части книги. Кое-кто предпочтет прочитать первые пять глав после всех остальных. Главы с шестой по шестнадцатую посвящены примерам и актуальным инструментам и техникам, которые раскроют связь читателей со Вселенной и помогут им более полно проявить свою свободную волю.

Текст написан от первого лица, потому что это моя история. Но Карен Ньюэлл, которая понимает меня лучше, чем кто-либо другой, многое добавила, разъяснила и уточнила от себя, так что это наша общая программа – и сам я, наверное, не смог бы так хорошо ее изложить. Карен всю жизнь старалась глубже постичь природу сущего, она драгоценный кладёзь открытий и концепций. Книга получилась гораздо информативнее (и понятнее далекому от науки читателю) благодаря ее просветленной мудрости.

Предисловие

«Исследовать – значит видеть то, что видели все, и думать так, как не думал никто».

Альберт Сент-Дьёрди, лауреат Нобелевской премии по физиологии и медицине, 1937 год

Как связаны ум и мозг? Большинство людей оставляют подобные размышления нейробиологам и философам – зачем тратить время на такие научные вопросы? Мозг и ум явно как-то связаны, и большинству из нас этого знания достаточно, правда? В нашей жизни есть более важные вещи, которым нужно уделять внимание.

Как практикующий нейрохирург, я ежедневно решал проблему взаимосвязи ума и мозга, потому что у моих пациентов зачастую менялся уровень сознания. Хотя это явление интриговало меня, мой интерес был чисто практическим. Я умел оценивать изменения сознания, чтобы диагностировать и лечить разнообразные опухоли, повреждения, инфекции или нарушения кровообращения мозга. У меня были инструменты и, надеюсь, талант, чтобы помогать пациентам, восстанавливая их до более «нормальных» уровней сознательной осведомленности. Я внимательно следил за достижениями физики и знал, что ученые выдвигают различные теории о том, как все это происходит, но у меня были мои пациенты, о которых нужно было постоянно заботиться.

Моя удовлетворенность таким поверхностным «пониманием» потерпела крах 10 ноября 2008 года. Я рухнул на кровать и впал в глубокую кому, после чего меня госпитализировали в больницу города Линчберга – больницу, где я работал нейрохирургом. Находясь в коме, я пережил то, что еще долго после выздоровления озадачивало меня и не имело объяснений в рамках известной мне науки.

Согласно традиционной нейронауке, из-за тяжелого поражения мозга, вызванного генерализованным бактериальным менингоэнцефалитом, я не должен был ничего испытывать – совсем ничего! Но в то время, как мой отекавший мозг боролся с инфекцией, сам я отправился в фантастические странствия, во время которых совершенно не помнил свою земную жизнь. Эти странствия, как мне казалось тогда, длились несколько месяцев или даже лет. Это было сложное путешествие в бесконечных и уникальных высших измерениях, вне пространства и времени. Полное подавление активности неокортекса – коры головного мозга – должно было вывести из строя чуть ли не все мои остаточные впечатления и память, однако по выходе из комы меня неотвязно преследовали сверхреальные воспоминания, яркие и сложные. Сначала я верил своим врачам и их словам, что «умирающий мозг может выкинуть любую штуку». В конце концов, я сам когда-то говорил своим пациентам то же самое.

Последний, контрольный, раз я посетил главного невролога, лечившего меня, в начале января 2010 года, четырнадцать месяцев спустя после выхода из опасной недельной комы. До комы доктор Чарли Джозеф был моим другом и ближайшим коллегой, он вместе с другими врачами боролся с моим ужасным менингоэнцефалитом, попутно фиксируя неврологический ущерб. Он досконально изучил ход моего выздоровления (удивительный и неожиданный, учитывая тяжесть моей болезни) – ознакомился с результатами всех осмотров, МРТ и КТ, сделанных во время комы, и сам провел полное неврологическое обследование.

Хотя было очень соблазнительно признать мое удивительное выздоровление загадкой и забыть о нем, я не мог этого сделать. Наоборот, я хотел найти объяснение моему путешествию во время комы – сенсорному опыту, полностью опровергающему наши консервативные неврологические концепции о роли неокортекса в подробной сознательной деятельности. Тем вет-

ренным зимним днем, во время последней дискуссии с доктором Джозефом, тревожная мысль о том, что основные принципы неврологии неверны, завела меня в иные области знаний.

– Я не нашел никаких объяснений тому, как в глубокой коме могли возникнуть столь яркие, сложные и живые психические переживания, – сказал я ему. – Они казались более реальными, чем все, что я когда-либо испытывал. – Я рассказал ему о бесчисленных отчетливых подробностях событий, происходивших со мной с первого по пятый день моей недельной комы. Однако неврологические обследования, лабораторные анализы и результаты лучевой диагностики подтвердили, что мой неокортекс был слишком поврежден тяжелым менингоэнцефалитом, чтобы позволить подобный сознательный опыт.

– Как мне все это объяснить? – спросил я своего друга.

Никогда не забуду улыбку Чарли, когда он понимающе посмотрел на меня и сказал:

– В наших представлениях о мозге, рассудке и сознании много пробелов, и загадка твоего удивительного выздоровления может указывать на что-то очень важное. Тебе прекрасно известно, что в клинической неврологии есть множество доказательств того, что нам предстоит долгий путь, прежде чем мы сможем претендовать на любого рода понимание. Я склонен принять твое загадочное исцеление за очередной элемент пазла, который сильно повышает шансы хоть как-то понять природу нашего существования. Радуйся!

Я счел обнадеживающим тот факт, что высококвалифицированный и толковый невролог, тщательно изучивший все особенности моей болезни, увидел грандиозные перспективы, которые открывали мои воспоминания о глубокой коме. Чарли помог мне трансформироваться из ученого-материалиста, гордого своим академическим скептицизмом, в человека, знающего свою подлинную природу и заглянувшего на другие уровни реальности.

Конечно, это было нелегкое время – те первые месяцы исследований и растерянности. Я знал, что рассматриваю концепции, которые многие в моей сфере сочтут из ряда вон выходящими, если не еретическими. Кто-то мог посоветовать мне оставить свои изыскания и не совершать профессионального самоубийства, рассказывая такую невероятную историю.

Не соблазняться вымыслом о предполагаемом мире, а стремиться иметь дело с миром таким, каков он есть. Всем, кто хочет лучше понимать жизнь, стоит перенять этот подход.

Мы с доктором Джозефом пришли к мнению, что мой мозг был тяжело поврежден опасным для жизни бактериальным менингоэнцефалитом. Неокортекс – часть мозга, без хотя бы частичной активности которой, по мнению современной неврологии, невозможно получить сознательный опыт, – был неспособен создавать или обрабатывать сигналы, даже отдаленно напоминающие мои переживания. И все же я пережил это. Говоря словами Шерлока Холмса, «когда исключаются все возможности, кроме одной, эта последняя, сколь ни кажется она невероятной, и есть неоспоримый факт!». Таким образом, мне оставалось признать невероятное: этот очень реальный опыт имел место, я его осознавал, и мое осознание не зависело от сохранности мозга. Только позволив своему уму (и сердцу) распахнуться, я смог увидеть бреши в общепринятых консервативных представлениях о мозге и сознании. И благодаря свету, проходящему сквозь эти бреши, я разглядел подлинные глубины полемики о разуме и теле.

Эта полемика крайне важна, потому что от нее всецело зависят многие из наших фундаментальных гипотез о природе реальности. Все представления о смысле и цели нашего существования, о взаимосвязи с другими людьми и Вселенной, о нашей подлинной свободе воли и даже о таких понятиях, как загробная жизнь и реинкарнация, – все они напрямую зависят от результата полемики о разуме и теле. Взаимоотношения между разумом и мозгом – одна из самых глубоких и важных тайн Вселенной. И картина, возникающая на наиболее перспективных горизонтах научных исследований, совершенно противоположна устоявшимся взглядам. Революция кажется неизбежной.

Я иду путем открытий, и, без сомнения, вопрос ума и мозга будет занимать меня всю оставшуюся жизнь. После выздоровления я встретился с самыми мощными переживаниями и интересными людьми, каких только можно вообразить. Я научился не соблазняться вымыслом о предполагаемом мире, а стремиться иметь дело с миром таким, каков он есть. Всем, кто хочет лучше понимать жизнь, стоит перенять этот подход.

Во время важных и сложных периодов, через которые я прошел за девять лет, минувших с выхода из комы, моей мантрой были слова: «Верь во все это хотя бы сейчас». Мой совет вам, дорогой читатель, делать то же самое – на время отказаться от недоверия и как можно шире открыть свое сознание. Глубокое понимание требует этой свободы. Так воздушный гимнаст должен отпустить трапецию, чтобы выполнить акробатический трюк в воздухе, веря, что партнер сможет его поймать.

Представьте, что эта книга – мои вытянутые руки, готовые вас поддержать, когда вы совершите величайший из всех прыжков – прыжок в нашу восхитительную подлинную реальность!

Глава 1

Осмысление

«Вселенная не только более необычна, чем мы предполагаем; она необычнее, чем мы можем предположить».

Дж. Б. С. Холдейн, британский биолог-эволюционист

Конференции по заболеваемости и смертности – это способ поделиться с медицинским сообществом историями несчастных пациентов, оставшихся искалеченными или умерших от разных болезней и повреждений. Возможно, это не самая веселая тема, но конференции проводятся с целью изучить вопрос и научиться защищать будущих пациентов от такой участи. Больной, присутствующий на собственной конференции по заболеваемости и смертности, – большая редкость, но именно в такую ситуацию я попал через несколько месяцев после комы. Врачи, лечившие меня, были поражены высоким уровнем моего восстановления и воспользовались этим несомненным чудом, чтобы пригласить меня поучаствовать в дискуссии о моем неожиданном спасении от смерти.

Мое выздоровление противоречило всей медицинской науке. В то утро, когда я появился на конференции, несколько коллег поделились со мной тем, какой шок у них вызвало то, что я не только выжил (к концу недельной комы вероятность этого составляла, по их подсчетам, два процента), но и, похоже, восстановил все свои психические функции за несколько месяцев – это обстоятельство было воистину поразительным. Никто не мог даже подумать о таком восстановлении, учитывая длительность моей болезни. Мои неврологические обследования, снимки КТ, МРТ и лабораторные анализы ясно показывали, что менингоэнцефалит был крайне тяжелым и смертельно опасным. На начальной стадии моему лечению мешали довольно регулярные эпилептические припадки, которые было трудно остановить.

На основе неврологического обследования определяется тяжесть комы, и оно же может дать одну из наилучших подсказок касательно прогноза. Оценив движения глаз и реакцию зрачков на свет, а также особенности движений рук и ног в ответ на болевые раздражители, мои врачи определили, как определил бы и я, что мой неокортекс, человеческая часть мозга, был сильно поврежден уже тогда, когда меня только привезли в палату интенсивной терапии.

Другой решающий фактор касается качества вербализации, а у меня ее не было вовсе – я лишь изредка мычал и стонал. Единственным исключением было восклицание: «Господи, помоги мне!», которое я издал еще в палате интенсивной терапии (сам я этого не помню, мне об этом сообщили позже). Услышав от меня нечто вразумительное, друзья и близкие приняли эту фразу за проблеск надежды, что я смогу вернуться в сознание. Но это были последние слова, которые я произнес перед тем, как впасть в глубокую кому.

Шкала комы Глазго (ШКГ) оценивает речь, движения рук и ног (особенно в ответ на болевые раздражения заторможенных или коматозных пациентов), а также движения глаз. Ее используют для оценки состояния и наблюдения за пациентами с разными степенями нарушения сознания, включая кому. ШКГ – это оценка уровня восприимчивости, который варьируется от пятнадцати у нормального здорового пациента до трех, соответствующих трупам или пациенту в очень глубокой коме. Пока я лежал в реанимации, мой самый высокий показатель ШКГ равнялся восьми, но временами падал до пяти. Я явно был при смерти.

На конференции, посвященной моему случаю, люди интересовались моей энцефалограммой. ЭЭГ – это довольно неудобное и сложное обследование, которое нужно делать, только если без этой информации не поставить диагноз или не назначить лечение. Есть исследования, подтверждающие корреляцию между степенью отклонения от нормы результатов ЭЭГ и неврологическим исходом в случаях бактериального менингита. Кроме того, я попал в реанима-

цию в эпилептическом статусе (у меня были эпилептические припадки, не поддающиеся медицинскому контролю). Так что у моих врачей были веские основания сделать мне ЭЭГ.

Однако я был так болен и прогноз был так неблагоприятен, что мои врачи решили не делать ЭЭГ. Это обследование, как и в других случаях тяжелого менингоэнцефалита, скорее всего, показало бы диффузную медленноволновую активность, паттерны «вспышка-подавление» или изолинию, указывающую на инвалидизирующее поражение неокортекса. Это видно из неврологических обследований и по тяжести моей болезни.

На самом деле запись ЭЭГ ничего не показывает (изолиния) уже через пятнадцать-двадцать секунд после остановки сердца, так как приток крови к мозгу останавливается. По этой причине ЭЭГ дает не очень надежную картину суммарного повреждения неокортекса. Неврологические обследования и снимки КТ и МРТ показали, что повреждения очень обширны (и что затронуты все восемь долей коры моего мозга). Я был смертельно болен, мой мозг был значительно поврежден, и это было ясно уже из имеющихся клинических фактов.

Практически все больные, которые так быстро впадают в кому из-за тяжелого граматрицательного менингоэнцефалита, к третьему дню болезни или начинают приходить в себя, или умирают. Мое затянувшееся существование где-то между этими конкретными состояниями тревожило врачей.

На седьмой день комы врачи побеседовали с моей семьей и еще раз объяснили, что при поступлении в реанимацию мои шансы на выживание равнялись приблизительно десяти процентам, но после недельного пребывания в коме снизились до ничтожных двух процентов. Гораздо хуже было то, что эти мизерные два процента говорили лишь о вероятности моего выхода из комы. Оценка возможности вернуться к качественной жизни была еще более неутешительной и равнялась нулю – никаких шансов на сколь-нибудь нормальную жизнь. Наилучшим, хотя и маловероятным, прогнозом был дом инвалидов.

Подлинная валюта участников опасных приключений – это ответственные решения, основанные на понимании ситуации, а не показная удалость.

Мои родные и друзья были, разумеется, подавлены этой мрачной картиной моего будущего. Каждый врач понимает, что при таком быстром впадении в кому и обширных неокортикальных повреждениях, доказанных неврологическим обследованием и экстремальными лабораторными показателями (уровень глюкозы в моей спинномозговой жидкости был 1 мг/дл при норме 60–80 мг/дл), полное медицинское восстановление элементарно невозможно. И все же оно произошло. Я не нашел ни одного другого пациента с моим диагнозом, которому посчастливилось полностью выздороветь.

В конце той утренней конференции меня попросили поделиться своими мыслями.

– Вся исключительность моего выздоровления, как мне кажется, бледнеет на фоне гораздо более важного вопроса, мучившего меня с тех пор, как я открыл глаза на больничной койке в реанимации. Как я мог вообще что-то переживать, если смерть моего неокортекса столь хорошо доказана? Особенно такие яркие и сверхреальные приключения? Как это могло случиться?

В тот день я смотрел на лица моих коллег и видел не более чем тусклое отражение моего собственного изумления. Кого-то удовлетворит упрощенное предположение, что мои переживания были бредом или галлюцинацией. Но люди, ухаживавшие за мной, знали неврологию достаточно хорошо и понимали, что столь сильно поврежденный мозг не может создать даже жалкое подобие моих необычных, подробных и сложных переживаний. Они говорили, что ощущают здесь некую тайну. Я знал, что в конечном счете должен сам искать ответы. Готовое объяснение моего опыта не выстраивалось, и я чувствовал, что обязан лучше во всем этом разобраться.

Я задумал написать статью для журнала по неврологии, чтобы показать существенные недостатки нашего научного понимания роли неокортекса в развернутой сознательной деятельности. И надеялся углубиться в проблему ума-тела, а может быть, даже частично нащупать объяснение принципа работы сознания. Я изо всех сил старался не подгонять это объяснение под научно-материалистическое мировоззрение, которым обладал до комы, и считал, что мой заблокированный на неделю мозг способен разгадать природу моих переживаний.

Огромную помощь в осознании моего опыта мне оказали коллеги, которых я уважаю как по-настоящему непредубежденных и умных людей. Большинство врачей, обсуждавших со мной мою болезнь, было заинтриговано и поддержало меня. Мы рассмотрели множество предположений, пытаюсь объяснить мое переживание как порождение мозга. Мы переносили источник моего перцептивного опыта из неокортекса в другие части мозга (в таламус, базальные ядра, мозговой ствол и так далее) и допускали, что осознание возникло тогда, когда мой неокортекс еще был активен.

По сути, мы пытались объяснить мое потустороннее путешествие, основываясь на распространенном мнении о том, что мозг необходим для любого рода сознательного понимания. За почти три десятилетия ежедневной работы с больными с нарушениями сознания я часто сталкивался со сложными задачами и пришел к убеждению, что мало знаю о взаимоотношении мозга и ума и не понимаю природу сознания. Современная неврология уверилась, что все наши человеческие качества, связанные с речью, рассудком, мышлением, слуховым и зрительным восприятием, эмоциями и тому подобным, – в сущности, все качества психического опыта, который становится частью нашего человеческого сознания, – непосредственно извлекаются из неокортекса. Несмотря на то, что другие, более примитивные (и глубокие) структуры, упомянутые выше, вносят определенный вклад, все основные элементы сознательного опыта требуют высококачественного нейронного калькулятора – неокортекса.

До комы я признавал официальную позицию нейробиологии и твердо верил, что физический мозг формирует сознание из физической материи, а значит, наше существование – это путь «от рождения до смерти» и ничего больше. Такая болезнь, как бактериальный менингоэнцефалит, становится идеальной моделью человеческой смерти, ведь она разрушает преимущественно ту часть мозга, которая отвечает за наш человеческий психический опыт.

Спустя несколько месяцев после комы я вернулся к работе и поехал в Тусон на ежегодное собрание Общества термальной медицины, которое проводилось в поддержку исследований Фонда фокусированно-ультразвуковой хирургии. Когда в ту солнечную пятницу я летел из Шарлотты в Феникс, меня больше всего радовала предстоящая встреча с доктором Алланом Гамильтоном, моим старым другом и коллегой.

Мы с Алланом стали верными друзьями, когда с 1983 по 1985 год вместе работали в нейрохирургической лаборатории Массачусетского многопрофильного госпиталя в Бостоне. Мы провели бок о бок долгие часы. Иногда мы засиживались до позднего вечера, обсуждая разные лабораторные протоколы, методы и проекты и сокрушаясь над бесконечным потоком несовершенств подобных научных работ. Мы находились на передовой и знали свое дело.

Наша дружба вышла за рамки совместной нейрохирургической подготовки, и однажды в середине 1980-х годов я оказался вместе со Старым Горцем Гамильтоном (так я называл его, когда мы выезжали на природу) в горах. Мы карабкались по крутому склону одного из самых известных на северо-востоке США пиков. Мы поднялись на Готикс и Марси (два высочайших пика гор Адирондак, расположенных в штате Нью-Йорк) и гору Монаднок в Нью-Гемпшире. Там из-за бурана нам пришлось заночевать в лагере. Последним, что мы видели тем вечером в стремительно гаснущих сумерках, был вертолет Красного Креста УН-1Н, который эвакуировал менее удачливого туриста с горы над нами. И, конечно, мы хотели покорить гору Вашингтон, которая славилась чуть ли не самыми худшими погодными условиями на Земле. Мы с Алланом испытали их на себе.

Как опытный турист и участник операций армии США на горе Мак-Кинли на Аляске¹, Аллан достиг совершенства, проповедуя мне, что без подготовки и знаний мы не сможем благополучно подняться на выбранные нами пики. В качестве предварительной подготовки к восхождению на вершину горы Вашингтон, Аллан попросил меня просмотреть отчеты о погибших там за последние несколько десятилетий альпинистах. Мы начали подъем за час до рассвета. Ветер порывами до ста километров в час и усиливавшийся снегопад снизили видимость так, что мы едва могли разглядеть следующий каирн (грудку камней, отмечающую тропу в таких безжизненных пейзажах). Это не удивительно. Однажды здесь была зафиксирована рекордная для всей планеты скорость ветра, триста семьдесят километров в час.

**ЧЕЛОВЕЧЕСКИЙ ЯЗЫК, СОЗДАННЫЙ ОПИСЫВАТЬ ЗЕМНЫЕ
ЯВЛЕНИЯ, ЯВНО НЕДОСТАТОЧЕН ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ПОКАЗАТЬ
ПОРАЗИТЕЛЬНУЮ СИЛУ БЕЗУСЛОВНОЙ ЛЮБВИ, ЕЕ ПОЛНОЕ
ПРИНЯТИЕ БЕЗ ОСУЖДЕНИЯ И ОЖИДАНИЙ.**

Меня охватило огромное облегчение, когда мы ввалились в Хижину озера облаков², последнюю из восьми каменных крепостей Президентского хребта, построенных как временные убежища для горных туристов. Учитывая такие жуткие постоянные ветры, то, что эти каменные хижины тянутся цепью по горному ландшафту, казалось мне совершенно оправданным.

Как мой наставник, в этой ситуации Аллан предложил мне сделать выбор.

– Стоит ли нам продолжать восхождение? – спросил он.

Аллан специально просил меня прочесть отчеты о погибших на горе Вашингтон, и сейчас мне предстоял итоговый экзамен. Погода здесь может измениться в любой момент, и он хотел, чтобы я решил, сможем ли мы продолжать наше восхождение, невзирая на сильный буран.

Благодаря занятиям спортом, особенно парашютным, которым я увлекался все четыре года учебы в колледже Университета Северной Каролины в Чапел-хилл, я знал, что подлинная валюта участников таких опасных приключений – это ответственные решения, основанные на понимании ситуации, а не показная удача. Фигуры в свободном падении не выстроишь без умения сохранять хладнокровие независимо от сложности условий – в небе не место для диких ковбоев. Так же и здесь, в «местах для сильных духом», Аллан заслуживал наилучшего решения, на которое я был способен.

– Может быть, нам стоит вернуться, – сказал я наконец, не желая отказываться от нашей заветной цели, но в глубине души зная, что это единственное верное решение.

– Правильный выбор, – тихо сказал Аллан, и мы стали паковать снаряжение, собираясь покинуть безопасную и удобную каменную крепость. Он толкнул дверь, мы вышли под бешеный ветер и начали тяжелый спуск с горы.

Однако судьба смеялась над нами: когда мы спустились ниже границы лесов, погода резко изменилась. Облака разошлись, температура поднялась выше нуля, и мы смогли повернуть назад и под сияющим солнцем, раздевшись до футболок, подняться на вершину и полюбоваться захватывающими дух видами. Один из последних отрезков нашего маршрута проходил по огромной березовой роще. Никогда не забуду кристально-голубые небеса, застывшие над изящной красотой белых стволов. Ярко-золотые листья еще кое-где держались на ветвях в пре-красном неповиновении суровой, быстро надвигающейся зиме. Тонкость урока, преподанного нам в этот день, и триумф, которым нас вознаградили за доверие своей интуиции и связь с

¹ Высота горы Мак-Кинли составляет 6190 метров, это самый высокий пик Северной Америки. Позже его переименовали в Денали. – *Прим. редактора.*

² Хижина озера облаков – самая большая и самая популярная хижина из восьми Высоких хижин Белых гор, высокогорных приютов для туристов. Построена в 1901 году после гибели двух путешественников.

природой, аналогичны тем судьбоносным переменам в мировоззрении, с которыми я свыкался все девять лет после комы.

Действительно отличный выбор!

Несмотря на то что более примитивные (и глубокие) структуры вносят определенный вклад, все основные элементы сознательного опыта требуют высококачественного нейронного калькулятора – неокортекса.

Я уважаю Аллана за глубокий ум, высокую проницательность и живительное чувство юмора. Он превосходный ученый, что совершенно очевидно, если посмотреть, как стремительно его карьера идет в гору. После нашей совместной работы Аллан продолжил учебу, прошел программу повышения квалификации для нейрохирургов в многопрофильном госпитале штата Массачусетс и стал профессором в Аризонском университете в Тусоне, где досрочно не только до поста завкафедрой нейрохирургии, но и до должности заведующего хирургическим отделением. Аллан – настоящая звезда академической нейрохирургии.

Итак, я вылетел в Тусон на собрание Общества термальной медицины через несколько месяцев после комы, предвкушая встречу с Алланом как важнейшее событие поездки, – и не разочаровался! Он встретил меня на блестящей синей машине Smart car и повез к себе домой на коневодческое ранчо неподалеку от Тусона. По дороге мы коротко рассказали друг другу о том, как жили с нашей последней встречи.

Аллан сосредоточенно слушал меня и тогда, когда мы сидели в его кабинете, полном книг и памятных вещей, пока сумерки пустыни гасли в больших окнах. Фактически я не только пересказал ему свои воспоминания о глубокой коме, но и дал полную медицинскую информацию, столь обескураживающую, что она исключала всякую возможность объяснить случившееся бредом или галлюцинациями. Как многие мои коллеги, Аллан ощутил дыхание тайны, когда попытался проанализировать мою болезнь, и очень воодушевился крайней редкостью таких выздоровлений. Я знал, что могу рассчитывать на его помощь в поисках объяснения того, как стали возможны столь яркие переживания в условиях разрушенного неокортекса.

По счастливой случайности, за неделю до того я получил окончательный удар по научным попыткам объяснить свой опыт. Мне пришла фотография родной сестры, которую я никогда не видел, и я получил подтверждение того, что мои воспоминания о коме реальны. Как знают читатели «Доказательства рая», я был поражен, узнав на фотографии потерянной родной сестры прекрасную спутницу, что сопровождала меня по иным мирам, пока мое тело лежало в глубокой коме. Аллан испытал то же потрясение, когда я рассказал ему об этом.

– Это чистое золото, – сказал он, посидев после моего долгого рассказа в глубокой задумчивости. – Чистое золото, – повторил он, и его жена Джейни, подсевшая к нам, пока я говорил, согласилась с ним.

– Тебе нельзя не позавидовать, я бы хотела пережить то же, что и ты! – добавила она.

Аллан сказал, что, по его мнению, моя история дает гораздо более серьезное и глубокое понимание взаимосвязи ум-тело. Если мы рассмотрим ее с открытым умом, а не сквозь ограниченную оптику научного мировоззрения, то мой опыт поможет нам выйти за пределы поверхностного представления о сознании и взаимосвязи разума и мозга. Даже более того, о самой природе реальности.

– Тебе должно это понравиться, – сказал Аллан, подписывая и вручая мне экземпляр своей недавно изданной книги «The Scalpel and the Soul: Encounters with Surgery, the Supernatural and the Healing Power of Hope» («Скальпель и душа: встречи с хирургией, сверхъестественным и целительной силой надежды»). До этого разговора мы никогда не обсуждали сверхъестественное, и для меня оказалось неожиданностью, что он питал к этому интерес и даже написал об этом книгу. Но, оглядываясь назад, я понимаю, что многие люди с аналитическим складом ума осознанно избегают выносить такие темы на суд своих коллег и партне-

ров, ведь те удивились бы подобной несерьезности. Аллан, занимавший престижные академические должности, проявил смелость, которой недостает очень многим.

Я лишь недавно позволил себе читать книги на такие темы, так что проглотил все двести семьдесят две страницы книги Аллана, пока летел обратно на восток. Я нашел в ней убедительную подборку историй из жизни широко мыслящего нейрохирурга, настежь открывшего двери нашей истинной духовной природы. Его личные истории о предсмертных видениях, предчувствиях, ангелах и поразительной силе веры и любви, помогающей достичь полного исцеления души, тронули меня до слез.

Один такой пример – история о бабушке, которая всю жизнь заботилась о внуке-инвалиде, а теперь борется с прогрессирующим раком яичника и может умереть через несколько месяцев. Но кто после ее смерти позаботится о бедном ребенке? Вера бабушки помогает ей опровергнуть прогнозы врачей, так что в итоге она переживает своего врача и присутствует на свадьбе внука, который, судя по всему, тоже выигрывает от непоколебимой стойкости своей бабушки: несмотря на ограниченные физические возможности, он становится мастером своего дела. Научная интуиция Аллана в сочетании с глубоким знанием истинной сущности души, удачно приправленная юмором, подхлестнула меня в собственных поисках.

Другого отличного слушателя я нашел в лице Майкла Салливана, который сидел у моей постели в больнице. Майкл был священником церкви, в которую я ходил после переезда в Линчберг. Никогда прежде я не просил у него совета – до комы у меня не было в этом потребности.

Мы подружились благодаря тесному общению его сына Джека с моим младшим, Бондом. Они познакомились, когда Бонд учился в третьем классе дневной школы Джеймса Ривера, и мы стали ходить семьями на школьные бейсбольные игры Малой лиги³. Хотя Майкл священник, он был для меня скорее замечательным соседом и близким другом, нежели духовным наставником. Пусть я иногда и ходил в церковь, наши беседы были сугубо мирскими. Как многие состоявшиеся церковные деятели, он преуспел в искусстве проявлять по отношению ко мне духовное милосердие, хотя тогда я не догадывался об этом.

Майкл был рад, что я смог опровергнуть ужасные прогнозы моих врачей. Он готовился провести мои похороны (которые казались неизбежными всю неделю моей комы) и утешать мою семью, а вместо этого восхищался обстоятельствами моего выздоровления. Он, как ребенок, радовался чудесам, особенно телевизионным историям исцелений, когда, к примеру, кто-то в инвалидном кресле вдруг встает на ноги, стоит только ревностному пастору притронуться к его голове. Он признавал, что это постановочные чудеса, в которые верят только наивные зрители, но сам смотрел такие передачи с жадным любопытством. После долгих лет размышлений над правдивостью «чудес», мое выздоровление вызвало в нем настоящее смятение. Одно дело – прочесть о подобных явлениях в книге или увидеть их по ТВ, и совсем другое – оказаться в центре событий у постели близкого друга, стать непосредственным свидетелем загадочного исцеления.

В первые месяцы после выхода из комы я встречался с Майклом в «Старбаксе». Мы сидели и разговаривали, и наша беседа неизменно сворачивала к моим воспоминаниям о пережитом в коме. Благодаря этому откровенному общению мы смогли донести друг до друга наши взгляды на случившееся.

Я сказал Майклу, что побывал в идиллическом раю, напоминающем Землю, – в плодородной, покрытой пышной растительностью зеленой долине, полной жизни и творения: растений, цветов и распускающихся бутонов. Я был в мире, больше напоминающем платоновский мир форм (из его труда «Тимей»), и суть этого мира была совершеннее, чем она представляется нам в нашем земном мире. То, что я назвал Вратами, было лишь первым шагом к Ядру,

³ Бейсбольная лига для мальчиков и девочек 8–12 лет.

в которое я попал, поднимаясь сквозь все более высокие измерения пространства и времени. Ядро само было источником всего, наивысшей недвойственностью подлинной целостности. Я знал, что многомерная Вселенная – это непередаваемо сложная, включающая в себя все сущее модель концепции – всего пространства, времени, массы, энергии, взаимосвязей, каузальности и много чего еще, что я не умел выразить словами. За пределами всего этого я ощутил силу безграничной и безусловной любви, квинтэссенцию неопишуемой любви. Я купался в источнике всего сущего. Это ощущение не передать словами, хотя оно было так шокирующе определено и реально, что я никогда его не забуду. Человеческий язык, созданный описывать земные явления, явно недостаточен для того, чтобы показать поразительную силу этой любви, ее полное принятие без осуждения и ожиданий.

Материальный мир – всего лишь малая толика реальности, большая часть которой остается невидимой для нашего обычного восприятия.

– Твое описание напоминает мне труды раннехристианских мистиков, – сказал мне Майкл. – У меня есть книга, которая, возможно, пригодится тебе даже больше твоих книг по неврологии. Я занесу ее сегодня вечером.

Когда я вернулся домой, то нашел на ступеньке дома книгу «Light from Light: An Anthology of Christian Mysticism» («Свет от света: антология христианского мистицизма»), сборник восхитительных произведений авторов, описывавших важные и судьбоносные духовные события, некоторым из этих событий было почти тысяча лет. Я надеялся найти в них откровения.

Мои знания о христианстве тогда ограничивались очень кратким перечнем общеизвестных сведений, характерных для человека, получившего традиционное религиозное воспитание в Северной Калифорнии. Мистицизм – не то качество, которое я привык ассоциировать с христианством. Эта книга была моим первым знакомством с мистиками, активно перемещающимися по духовным мирам и знающими, что материальный мир – всего лишь малая толика реальности, большая часть которой остается невидимой для нашего обычного восприятия. Я удивился силе и разнообразию таких произведений. От Оригена в начале III века, Бернарда Клервоского (XII век), Франциска Ассизского (начало XIII века), Майстера Экхарта, Юлианы Норвичской (XIV век), Терезы Авильской (XVI век) и далее до Терезы из Лизьё в XIX веке – все эти путешествия казались мне знакомыми.

Проникновенные мистические рассказы указывали человечеству путь к пониманию скрытой природы Вселенной. Удивительные переживания глубин духовного мира были основой всех религий. Личный опыт – это величайший учитель, и рекомендованная Майклом антология христианского мистицизма помогла мне получить более многогранное толкование моих собственных как будто бы необъяснимых переживаний. Но важнее то, что они ясно показали, что все пути к духовному знанию включают в себя путешествие в сознание.

Спустя несколько месяцев обсуждений моего опыта с надежными друзьями и коллегами я очень расширил территорию своих исследований, весьма далеких от знакомой мне базы знаний. Общепринятый подход к таким делам, как мое, сводился к желанию замолчать их, объявить неуместными и признать необъяснимыми. Но мои доверенные лица понимали затруднительность моего положения и поддерживали мои попытки постичь произошедшее со мной. Во время моей комы случилось что-то важное, и мне очень хотелось основательнее во всем разобраться.

Глава 2

Действительно трудная проблема

«Величайшая тайна науки – природа сознания. Не то чтобы у нас имелись неудачные или несовершенные теории человеческого сознания – таких теорий у нас попросту нет. Почти все, что мы знаем о сознании, – это то, что оно имеет некое отношение скорее к голове, чем к ноге».

Ник Герберт, физик

Когда я пришел в себя в палате интенсивной терапии, на койке номер десять, я не помнил ничего о своей жизни до комы. У меня не было личных воспоминаний о жизни на планете Земля. Все, что я знал, – это фантастические странствия, из которых только что вернулся, – потрясающее путешествие, которое, как мне показалось, длилось долгие годы, хотя уместилось в семь земных дней. Весь багаж прожитой жизни, включая религиозную веру, личные воспоминания и научные знания, приобретенные за более чем двадцать лет работы ученым-неврологом, исчез без следа.

Когда воскресным утром я вернулся в этот мир, мой мозг был разрушен. Даже слова и речь были стерты, хотя они стали возвращаться уже в первые часы пробуждения. Сначала я объяснял эту странную амнезию обширным неокортикальным повреждением, на котором настаивали мои врачи. Традиционное неврологическое образование постулировало, что воспоминания хранятся в мозге и отчасти в неокортексе, и я поначалу мыслил столь же стандартно.

Речь вернулась ко мне за несколько недель уже после возврата многих личных воспоминаний, медленно и спонтанно. Медсестры были добры и позволили моим сестрам Бетси и Филлис спать на койках рядом с моей больничной кроватью и нести постоянное семейное дежурство в палате. Сразу после выхода из комы мне было очень трудно спать. Сестер беспокоила моя бессонница и возбуждение, и они пытались усыпить меня рассказами о наших поездках на каникулы, когда мы были детьми.

Меня заинтриговали эти необычные истории, о которых поначалу я ничего не помнил. Однако через несколько дней у меня в голове стали всплывать смутные обрывки воспоминаний, которые совпадали с завораживающими историями, рассказанными мне сестрами в те странные дни (и ночи), когда мой поврежденный мозг пытался восстановиться. Личные воспоминания восстанавливались три недели. Знания физики, химии и неврологии (семантическая память) возвращались около двух месяцев. Объем вернувшихся воспоминаний поражал меня, особенно когда я внимательно просматривал свою медицинскую карту и обсуждал свою болезнь с коллегами, которые меня лечили. Постепенно я осознал, насколько был болен. Такие пациенты не выживают, а тем более не переживают необычный духовный опыт и не рассказывают о нем, полностью поправившись. И как все это расценивать?

Поразителен уже тот факт, что я помнил события, происходившие со мной во время комы. Если бы мне рассказали подробности моей истории до того, как я заболел, я бы очень уверенно сказал, что такой пациент не может испытывать ничего, кроме самых основных рудиментов сознательного опыта, и, разумеется, ничего не помнит. И был бы в корне неправ.

Нейробиологи считают формирование новых воспоминаний серьезным процессом, который в ослабленном мозге становится неполон и несвязен. Вот почему так много заболеваний головного мозга заканчиваются частичной или полной потерей памяти о периоде болезни. Даже после того, как пациенты выходят из комы и общаются с окружающими, их мозг оказывается неспособен запоминать новые впечатления еще много часов, дней или даже недель. Заметьте, что долгосрочная память не так энергозатратна. Поэтому люди, потерявшие память, сложнее всего восстанавливают недавние события, к примеру, что они ели на завтрак (и

даже завтракали ли вообще), хотя память о детстве и других давних жизненных моментах им доступна.

Примечательно и то, что мои воспоминания о переживаниях в глубокой коме со временем не исчезали. После того как я пришел в себя, я примерно тридцать шесть часов находился в психическом кошмаре параноидального бреда, совершенно отличного от ощущения сверхреальности, пережитого мной за неделю болезни. Я считал, что раз все воспоминания (и сверхреальные духовные, и послекоматозные параноидальные) являются галлюцинациями моего заблокированного мозга, как-то пропущенными поврежденным неокортексом, то со временем они станут менее яркими. К моему удивлению, разница между этими двумя группами воспоминаний была огромной. Сверхреальные воспоминания глубокой комы были отчетливыми, а воспоминания психотического кошмара – эфемерными и мимолетными (и исчезли через несколько недель). На самом деле, мои воспоминания о глубокой коме остаются неизменными и ясными и сегодня.

Я стал понимать, что это мое испытание можно считать околосмертным переживанием (ОСП), и жаждал больше узнать о подобных случаях, чтобы сравнить их с моим. Но прежде чем погрузиться в чтение, первые шесть недель я посвятил тому, чтобы тщательно записать все, что мог вспомнить о своих переживаниях в глубокой коме и начале выздоровления. А затем начал усердно искать иные свидетельства подобного опыта.

Одной из первых я обнаружил книгу доктора Рэймонда Моуди «Жизнь после жизни» 1975 года, популяризовавшую термин «околосмертные переживания». Любовь и поддержка Вселенной, которую ощутили сотни пациентов, описанные доктором Моуди, глубоко и точно перекликались с тем, что я помнил из своих переживаний. Слова, которые он подбирал, казались мне искаженными ограничениями земного языка и не способными описать эти неземные путешествия. Это оживило во мне острые, хотя и непередаваемые воспоминания о собственном опыте.

Воспоминания об околосмертном опыте резко отличаются от снов или галлюцинаций. Они подсказывают, что наш материальный мир – только одна форма реальности из всех возможных.

Описания духовного мира как более фундаментальной реальности, чем наша земная, обрели для меня очевидный смысл. Я был до глубины души поражен тем, что другие люди переживали необыкновенные приключения, в то время как их считали мертвыми. Если бы все происходило так, как это представляет материалистическая неврология, если бы их сознание было полностью выключено, а мозг не функционировал, то у них вообще не должно было остаться никаких воспоминаний. Я очень хотел выяснить, как возникают эти переживания.

До комы я уделял ничтожно мало внимания литературе об ОСП и не знал, что отличительная черта потусторонних видений – их устойчивость на протяжении долгого времени, в отличие от земных воспоминаний, снов и галлюцинаций. Ученые исследовали удивительную стабильность таких воспоминаний и доказали, что их содержание десятилетиями остается неизменным, в то время как большинство других воспоминаний немного меняются каждый раз, когда мы к ним обращаемся.

Другое важное качество ОСП касается ощущения сверхреальности. Я был потрясен своими воспоминаниями о коме – они были «слишком реальными, чтобы быть реальностью», особенно события во Вратах и восхождение к Ядру абсолютного единства. Чтение книг открыло мне, что более половины переживших ОСП столкнулись с чувством обостренной реальности. Я бы согласился с теми, кто считает нашу обычную реальность больше похожей на сон, чем насыщенные трансцендентные ОСП. Воспоминания об околосмертном опыте резко отличаются от снов или галлюцинаций. Они подсказывают, что наш материальный мир – только одна форма реальности из всех возможных.

Бельгийский невролог Стивен Лорис, разделяющий мой глубокий интерес к ОСП, в марте 2013 года рассказал мне об интригующем исследовании воспоминаний пациентов, побывавших в коме⁴. Ученые оценивали три группы людей – восемь случаев с ОСП, что установлено с помощью теста ОСП Грейсона, шесть без ОСП, но с воспоминаниями о коме, и семь без воспоминаний о коме. Их сравнивали с восемнадцатью здоровыми добровольцами того же возраста. Специальная анкета помогла проанализировать пять типов воспоминаний: целевые (ОСП для первой группы, воспоминания о коме для второй и первые детские воспоминания для третьей и контрольной групп), старые и свежие воспоминания о реальных событиях и старые и свежие воспоминания о воображаемых событиях. Так как околосмертные переживания считаются высокоэмоциональными, всех участников эксперимента попросили выбирать самые яркие воспоминания.

Ученые пришли к выводу, что воспоминания об околосмертных переживаниях отличаются от любых других видов воспоминаний о реальных или воображаемых событиях, а также воспоминаний о коме. Фактически они доказали, что ОСП нельзя считать воображаемыми. Им пришлось признать, что эти события действительно случились и их сверхреальная природа поистине удивительна и не имеет аналогов.

В 2014 году Арианна Пальмери и ее коллеги из Университета Падуи в Италии опубликовали интересное исследование о необычных характеристиках воспоминаний об ОСП. Они использовали гипноз, чтобы больше узнать об этих исключительных переживаниях, и обнаружили, что их детализация, эмоциональная сила и самореферентность напоминают скорее воспоминания о реальных событиях, чем о снах и других воображаемых событиях⁵.

Первоначально мои попытки разобраться подавлялись моими же гипотезами о природе мозга и ума. Но сверхреальность было трудно объяснить, оставаясь в рамках моей старой парадигмы. Если мозг порождает сознательное понимание, а неокортекс (как самый мощный калькулятор в системе обработки информации мозга) необходим для создания любого подробного сознательного понимания, тогда почему прогрессирующий отказ моего неокортекса не повлиял на такое астрономическое повышение детальности, многослойности и смыслового наполнения видений? Я месяцами бился над этой головоломкой, и в итоге мое мировоззрение стало меняться.

Чем больше я читал о научных исследованиях ОСП, тем чаще наткнулся на край гигантской пропасти. Постепенно все становилось гораздо серьезнее, не так, как при моем первом знакомстве с этой темой. Новое знание теперь напоминало астероид, уничтожающий родную Землю! Все мои представления о природе реальности были разбиты. Должно быть, в самой основе нашего традиционного научного мировоззрения что-то неверно, на это ясно указывают необычайные человеческие переживания. Но что именно? Насколько основательно мне нужно разрушить свои базовые убеждения и изменить их, чтобы суметь во всем разобраться?

По сути, я искал новые принципы, способные объяснить ОСП более точно и всесторонне, чем консервативная наука. К своей большой радости, я обнаружил, что серьезные ученые уже десятилетиями, если не столетиями, исследовали эти явления. И волею случая один из самых известных из них работал недалеко от меня.

Доктор Брюс Грейсон, удивительно мягкий человек, психиатр из Университета штата Вирджиния в Шарлотсвилле, начал изучать ОСП в начале 1970-х годов. Он был заинтригован рассказами людей о ярких трансцендентных событиях, случившихся с ними в то время, как их тела были разрушены болезнью. Он разработал тест для выявления общих признаков око-

⁴ Статья Тоннарда М., et al. «Characteristics of near-death experiences memories as compared to real and imagined events memories». PLOS ONE 8, 2013, 3. Доступна по ссылке <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0057620>.

⁵ Статья Пальмери А., et al. «Reality of near-death-experience memories: evidence from a psychodynamic and electrophysiological integrated study». Frontiers in Human Neuroscience 8, 2014. Доступна по ссылке doi.org/10.3389/fnhum.2014.00429.

лосмертных переживаний. В его анкете были такие вопросы, как «Можете ли вы назвать свои чувства более сильными, чем обычно?». Грейсон анализировал результаты, чтобы классифицировать интенсивность околосмертного переживания в сравнении с другими.

Как практикующий психиатр, он мог отличить такие переживания от обычного психоза и шизофрении. Одной из особенностей ОСП является то, что у людей, переживших их, благотворно меняются убеждения, мироощущение и ценности. Врачебное наблюдение показывает, что такой эффект длится годами, даже всю жизнь. При психических расстройствах такого обычно не происходит.

Доктор Грейсон опубликовал более ста статей в знакомых мне медицинских журналах и более двадцати лет проработал редактором «Журнала исследований околосмертных переживаний». Естественно, ему было интересно узнать подробности моего переживания, а я понимал, что он является неиссякаемым источником информации, необходимой в моем исследовании. В то время доктор Грейсон был директором Отдела исследований восприятия в Университете штата Вирджиния. После нашей многомесячной переписки он пригласил меня выступить на одном из их еженедельных собраний. И какова же была тема этих собраний? Сознание!

Когда я ехал в Шарлотсвилл, то понял, что буду выступать во вторую годовщину своего выхода из комы (с точностью до часа) – подходящий день! Просмотрев веб-сайт Отдела исследований восприятия, я был изумлен масштабом их работы по изучению проблем сознания, и особенно нелокального сознания (это когда мы знаем что-то независимо от наших физических чувств и ограничений пространства и времени). Все сотрудники Грейсона преследовали общую цель: выработать альтернативную теорию, которая описывала бы наше восприятие мира и компенсировала неспособность общепринятой парадигмы физикалистов (или материалистов) объяснить взаимоотношения ума и тела. Ученые-консерваторы не могли решить проблему мозга и ума, несмотря на громадное финансирование научных изысканий (большая часть бюджета шла на исследования мозга, а важное поле парапсихологии оставалось без финансирования). Доктрина физикализма – убеждение, что существуют только материальные вещи, – пока не смогла предложить сколь-нибудь толковое объяснение взаимоотношений ума-мозга.

Новая научная программа начала свое существование в 1960-х годах с работы доктора Яна Стивенсона, который изучал посмертные воспоминания у детей с использованием научных протоколов. Сегодня его дело продолжает доктор Джим Такер, нынешний директор Отдела исследований восприятия. Так ученые пришли к изучению нелокального сознания, то есть аспектов ума, проявляющихся вне наших физических чувств, – околосмертных переживаний, общения с умершими, телепатии, психокинеза, предвидения, предчувствия, внетелесного опыта, видения на расстоянии, посмертных воспоминаний у детей, свидетельствующих о реинкарнации, и других типов измененных состояний сознания. Особый интерес ученых заключается в том, чтобы использовать научную методологию для доказательства жизни души после смерти тела. Я понятия не имел о том, что такие исследования ведутся всего в полутора часах езды от моего дома.

Во время моей часовой презентации все присутствующие, тридцать или около того ученых, не проявляли сомнения, скептицизма или удивления, а многозначительно и понимающе кивали. Наша дискуссия перетекла в ланч в местном ресторане, и там я гораздо больше узнал об объеме исследований, проведенных в Отделе исследований восприятия.

Среди нас был доктор Эдвард Келли, в 1971 году получивший в Гарварде степень доктора наук по психолингвистике и когнитивной науке и потративший более пятнадцати лет на изучение парапсихологических (или паранормальных) явлений в Институте парапсихологии Д. Б. Рейна в Дареме, штат Северная Калифорния. Также он работал на кафедре электротехники в Университете Дьюка, где я учился на медицинском факультете. Мы работали и учились в одних и тех же учреждениях, пусть и в разное время.

В основе традиционного научного мировоззрения что-то неверно, на это ясно указывают необычайные человеческие переживания. Но насколько основательно нужно разрушить убеждения, чтобы суметь во всем разобраться?

Доктор Келли подарил мне экземпляр революционной книги «Irreducible Mind: Toward a Psychology for the 21st Century» («Неисправимый разум: на пути к психологии 21 века»), о которой я раньше не слышал. Прочитав ее, я понял, что упустил из виду огромный массив исследований феномена ОСП, воспоминаний о прошлой жизни у детей, мистических переживаний и других вариантов нелокального сознания. Это меня шокировало! Я узнал, что люди, работающие с ОСП, далеко продвинулись по тому пути, которым я только начинал идти. И с радостью осознал, что, как ни удивительно, множество ученых и медиков во всем мире уже признали традиционную материалистическую науку безнадежно отсталой и неподходящей для изучения сознания.

В прошлом веке люди очень многое поняли о человеческом мозге. После тысячи лет предположений о том, что происходит в наших головах, мы создали новые многообещающие инструменты для изучения физических процессов, протекающих в мозге. Начиная с 1970-х годов, компьютерная томография с помощью рентгеновских лучей позволяла создавать трехмерные изображения структур мозга. Несколько позже МРТ потрясюще детализировала нормальную и аномальную анатомию человеческого мозга. А затем фМРТ (функциональная МРТ) дала возможность конструктивно оценивать активность мозга, когда человек воспринимает, думает или двигается. За последние несколько десятков лет ученые получили беспрецедентный доступ к происходящему в мозге, и в поразительных подробностях.

ТЕОРИЯ ФИЛЬТРА НЕ ОЗНАЧАЕТ, ЧТО МЫ ДОЛЖНЫ ВЫБРОСИТЬ ВСЕ НАШИ ПОСЛЕДНИЕ ОТКРЫТИЯ, СВЯЗАННЫЕ С МОЗГОМ. ПРОСТО ОНА ЛУЧШЕ ОБЪЯСНЯЕТ ЧЕЛОВЕЧЕСКИЕ ПЕРЕЖИВАНИЯ. НАШИ УМЫ – ЭТО ЧТО-ТО НАМНОГО БОЛЬШЕЕ, ЧЕМ ЭЛЕКТРИЧЕСКИЕ СИГНАЛЫ: МЫ НЕ ПРОСТО «РОБОТЫ ИЗ ПЛОТИ И КРОВИ».

Как нейрохирург, я пользовался привилегией участвовать в этой погоне за визуализацией и пониманием человеческого мозга. Я помогал разрабатывать передовые нейрохирургические технологии, такие как стереотаксическая радиохирургия (точно направленные пучки излучения лечат разнообразные аномалии мозга), операции под визуальным контролем (нам пришлось полностью модернизировать систему МРТ, чтобы мы могли проводить операции на человеческом мозге и одновременно видеть его изображение на сканере – так можно делать гораздо более безопасные и эффективные операции) и лечение фокусированным ультразвуком (а не просто ультразвуковое исследование) двигательных расстройств, опухолей, нарушений кровообращения мозга и болезни Альцгеймера. Сегодня мы, ученые и исследователи, очень много знаем о физиологии и функционировании мозга. И все же пока не можем ответить на самый главный вопрос: что такое сознание и откуда оно берется?

В мире нейронауки и философии мозга этот вопрос известен как «трудная проблема сознания». (Этот термин ввел эксцентричный австралийский философ Дэвид Чалмерс в своей книге 1996 года «Сознающий ум. В поисках фундаментальной теории».) Многие ученые считают ее самой серьезной загадкой в истории человеческой мысли. Мы немало знаем о механизмах работы мозга, разобрали их до молекулярного уровня, но о сознании у нас до сих пор нет никаких сведений. Как вещество мозга производит сознающий разум? Какое оно имеет отношение к внутреннему наблюдателю, к той части нас, которая не только обрабатывает сигналы, но мыслит и даже рефлексивирует? Это ключевой вопрос, подбирающийся к сути того,

что делает нас нами. Но, несмотря на все достижения эволюционной биологии и исследования мозга, мы не знаем, как формируется наше фундаментальное бытие и откуда оно происходит.

Некоторые ученые готовы сдаться. Они до того обескуражены, что оставляют надежду выяснить, как сознание рождается из физических процессов в головном мозге. Другие заявляют, что сознания вообще не существует, или откладывают решение проблемы на потом. Неуместно напоминать, но самые логичные объяснения – те, что полностью противоречат актуальной модели нейронауки о «мозге, создающем сознание» (материалистической). Как ни странно, когда ученые встают перед фактом, что нет вообще даже намеков на теорию, объясняющую, как мозг создает сознание, многие из них пожимают плечами и идут мимо. Для них эта трудная проблема попросту... слишком трудна.

Чалмерс понял кое-что в 1996 году, но он был не первым и не последним человеком, получившим некоторое представление об этой великой тайне. Отец квантовой физики и лауреат Нобелевской премии по физике 1918 года Макс Планк сказал: «Я считаю сознание первичным. Я рассматриваю материю как производное от сознания. Сознание невозможно обойти стороной. О чем бы мы ни говорили, что бы ни считали существующим – все постулирует первичность сознания». Другой основоположник квантовой физики Эрвин Шрёдингер (Нобелевская премия по физике 1933 года) сказал: «Хотя я согласен, что жизнь может быть результатом случайности, не думаю, что сознание тоже. Сознание нельзя объяснить физическими терминами, оно совершенно фундаментально. Его нельзя объяснить как-то иначе». И, как совсем недавно сформулировал философ из Ратгерского университета Джерри А. Фодор, «никто не имеет ни малейшего представления о том, как материальное может быть сознательным. Никто не знает, что значит хотя бы иметь представление, как нечто материальное может быть сознательным. Вот вам и вся философия сознания».

Ученые вне формальных границ нейронауки, особенно физики, также постигли громадность «трудной проблемы сознания». Эдвард Виттен, всемирно известный авторитет, один из тех передовых математиков, которые пытаются увязать квантовую физику с релятивизмом через теорию струн, сказал: «Мне намного легче представить себе “большой взрыв”, чем представить, как можно понять сознание». Ясно, что этот нерешаемый вопрос стал чем-то вроде идеи фикс – бесконечными поисками самых выдающихся мыслителей из разных областей знания.

Как исследователи науки и разума, мы готовы изучать мир научными методами: с помощью снимков КТ, МРТ и всех других технических средств современной медицины. Однако некоторые ученые становятся жертвой идеи, что все должно определяться с помощью этих инструментов. А что, если мы используем не те методы, потому что не совсем понимаем, что ищем? Что, если более глубокое понимание человеческого сознания и его истоков приходит в форме не белой вороны, а черного лебедя – чего-то совершенно неизвестного и настолько невообразимого в нашей сегодняшней ментальности, что оно как бы и не существует, пока сам с ним не столкнешься?

Функциональная МРТ дала возможность конструктивно оценивать активность мозга. За последнее время ученые получили беспрецедентный доступ к происходящему в мозге, и в поразительных подробностях.

То, что испытал я, и что испытали миллионы других людей, прошедших через околосмертные переживания и другие духовно преобразующие переживания, – это черный лебедь, которого мы не знали, где искать. Мы не смогли опознать его с помощью спектрального анализа ЭЭГ, фМРТ или любого другого научного метода, но он спрятан на самом видном месте.

Некоторые современные научные теории, завоевывающие сферу исследований сознания, связаны с совершенно другим пониманием взаимоотношений ум-мозг. Они называют мозг редуccionным клапаном, или фильтром, понижающим изначальное сознание до тонкой

струи – нашей весьма ограниченной человеческой осведомленности о «здесь и сейчас». Физический мозг пропускает лишь определенные формы осознанности из большой группы возможных ментальных состояний. Тогда получается, что сознание можно раскрепостить до гораздо более высокого уровня, освободить от оков физического мозга, как это произошло со мной в коме.

Научные импликации поразительны и подразумевают существование жизни после смерти. Но это только начало. Когда мы принимаем за истину примеры исключительных потенциальных возможностей человека (гениальные творческие способности, телепатию, психокинез, предвидение и память о прошлых жизнях), мы начинаем понимать, что скрытые сверхспособности есть у всех, и мы можем культивировать и совершенствовать их. Я был в восторге от громадного поля человеческих возможностей, открывающегося перед нами благодаря этому более широкому пониманию сознания. Если такие способности достижимы для всех, то человеческий потенциал просто поразителен!

Эта идея была новой для меня, но не для мира. Знаменитости конца XIX и начала XX века, включая Уильяма Джеймса⁶, Фредерика У. Х. Майерса, Анри Бергсона, Ф. К. С. Шиллера и Олдоса Хаксли, выступали за серьезную разработку теории фильтра. Канадский специалист по эпилепсии Уайлдер Пенфилд, один из самых выдающихся нейрохирургов XX века, в 1975 году написал книгу «Мозг. Тайны разума», в которой подытожил дело своей жизни и привел доказательства того, что сознание (включая свободу воли) не порождается мозгом. Теория фильтра не означает, что мы должны выбросить все наши последние открытия, связанные с мозгом, – вовсе нет. Просто она лучше объясняет человеческие переживания, и обыденные, и необычные. Я стал понимать, что наши умы – это что-то намного большее, чем электрические сигналы: мы не просто «роботы из плоти и крови», как утверждают некоторые.

Чем больше я размышлял, тем лучше понимал, что люди уже давно знают об этом. Почти все религии и философские традиции говорят о том, что какая-то часть нашего существа живет отдельно от физического тела. Даже те из них, что не дают ясного представления о загробной жизни, включают в себя какие-то ритуалы или практики, нацеленные на подключение человека к божественному и к его собственному расширенному, неограниченному сознанию. Практики каббалы, христианский мистицизм, суфийская медитация, буддистское самоосознание и молитва – все это способы, которыми люди достигают большего чувства осознанности и связи с миром невидимого.

Такое разнообразие подтверждает: на каком-то уровне большинство из нас знает, что в жизни есть нечто помимо видимого. Мы могли бы найти эту глубокую связь с Богом через молитву или медитацию, а то и просто ощущение, что мы подключены к чему-то большему, чем мы сами. Вы когда-нибудь оказывались одни в красивом месте? Ощущали вдруг безопасность и связь с Богом? Вот о чем я говорю. То, что я узнал – и что испытали многие другие люди, имевшие околосмертный и иной духовно трансформирующий опыт, – это полная осознанность, как будто ты, наконец, смог увидеть что-то, прятавшееся за пределами твоего бокового зрения. Истина окружает нас повсюду, и временами мы замечаем ее проблески. Но как лучше познать ее?

⁶ Джеймс У. «Human Immortality: Two Supposed Objections to the Doctrine». 2nd ed, Boston: Houghton, Mifflin, 1900. Оригинальная работа опубликована в 1898 году.

Глава 3

Наука плюс духовность

«Наука не просто совместима с духовностью, она есть великий источник духовности».

Карл Саган, американский астроном

Разумеется, мой мир пошатнулся до самых основ. Я будто нашел решающий фактор, способный содействовать развитию науки. По сути, я предложил более полное понимание истинной природы человеческого существования. Меня пригласили поделиться своим открытием со всеми, кто будет готов меня выслушать, и я надеялся, что люди заинтересуются им.

Слухи о моем опыте стали распространяться среди соседей, и мои приятели познакомили меня с горюющими родителями умерших детей. Это привело меня к первой официальной презентации моей истории, прошедшей в 2010 году на благотворительном обеде в пользу «Kid's Haven», группы поддержки детей, потерявших родителей или братьев и сестер. Я рассказал, как мой опыт перекликается с идеей о том, что душа человека продолжает существовать после смерти физического тела. Многих слушателей это утешило, и, кажется, помогло им пережить горе. Потом я выступал перед маленькой группой из двадцати пяти целителей, которые помогали людям справляться с горем в миссионерских пунктах Стивена, развернутых в Пикленде. Неделий позже я выступал в той же церкви, пастором которой был Майкл Салливан, а я – прихожанином. Это большое мероприятие пробудило интерес общественности, и за ним последовали другие приглашения.

До того как впасть в кому, я провел приблизительно двести медицинских презентаций о моих исследованиях в нейрохирургии, так что выступления перед публикой меня не пугали. Но говорить со сцены о личных переживаниях оказалось для меня ново, шокирующе необычно и странно. Люди потом подходили ко мне и говорили, что моя история перекликается с их судьбами: утешительная, позитивная новость о высших мирах помогла им почувствовать себя более полноценными. Многие были растроганы до слез. Я не привык к эмоциональным реакциям, но поразился нашей общей близости к откровению и пониманию.

Слушатели как будто бы полностью принимали идею, что наши души вечны. Это помогло мне свести воедино все, что я знал. В путешествие, подобное моему, отправляется не одна-единственная душа, это массовая эволюция сознания, в которой каждый из нас принимает участие. Моя история помогла не только другим, но и мне. Я осознал все значение вести, которую принес. Я был просто обязан рассказать миру, что наше привычное представление о реальности, представление материалистической науки, полностью ложное и дезориентирующее. И на нем давно пора поставить крест.

Риск для моей карьеры в академической нейрохирургии был довольно велик – я сильно возмущал спокойствие и вполне мог быть изгнан из племени, то есть нейрохирургии и нейробиологии. Поэтому я обрадовался приглашению Медицинской академии Линчберга выступить перед ста пятьюдесятью врачами и их супругами (в их числе были лечившие меня коллеги и участники конференции по вопросам заболеваемости и смертности, посвященной моему случаю). От медицинской и научной аудитории я ожидал сильной отрицательной реакции и отпора, а встретил непредубежденную публику с очень уместными вопросами, соответствующими серьезности темы. Казалось, все сошлось на том, что мой опыт нельзя объяснить с помощью традиционных моделей (нельзя назвать мое духовное путешествие галлюцинацией) и нам следует поставить под вопрос господствующую парадигму, которой нас учили на медицинском факультете.

Благодаря знакомству с Брюсом Грейсоном меня пригласили выступить на национальной конференции Международной ассоциации исследований околосмертных переживаний (МАИОСП) в сентябре 2011 года в Дареме, Северная Каролина. МАИОСП была основана в 1978 году, ее задачей было оказывать поддержку и финансировать первых исследователей в этой области. На их ежегодных конференциях рассматривались новые исследования и сообщения людей, имевших околосмертные переживания.

Читая доклад перед залом, вмещавшим триста человек, большинство из которых сами имели околосмертные переживания, я был поражен тем, как плавно текло мое повествование. Я уже чувствовал раньше, как мое сообщение о глубоком, истинном знании выходило за рамки слов, превращалось в нечто большее, и здесь я впервые ощутил это очень ясно. Мне пришло в голову, что это уже не просто «я расскажу свою историю другим людям и посмотрю, как они отреагируют», – все эти люди прошли через опыт, подобный моему. В этой аудитории я ощутил всю важность моего путешествия и общую атмосферу тайны, управлявшей нашей жизнью.

Именно на этой конференции я познакомился с доктором Рэймондом Моуди (основателем современных научных исследований околосмертных переживаний). К тому времени, как нас представили друг другу, он уже был для меня легендарной личностью, но с момента нашего знакомства я стал считать Рэймонда одним из самых приятных людей из тех, кого я знаю. Он был потрясающе открыт, и я наслаждался беседой с ним и с Джоном Одеттом (еще одним основателем МАИОСП).

Рэймонд рассказал мне о своем давнем интересе, который привел его к первым исследованиям ОСП. Прежде чем поступить в медицинский колледж, он получил ученую степень по древнегреческой философии и сильно увлекся трудами Платона. В своем сочинении «Государство» Платон обсуждает удивительную историю Эра, убитого в бою армянского солдата, положенного на погребальный костер. Перед сожжением он, к изумлению своих боевых товарищей, ожил и поведал, что умершему человеку показывают самые важные моменты его жизни и что судят его по любви, которую он смог проявить в земной жизни.

ОСП регулярно возникали на протяжении как минимум двух тысяч четырехсот лет и, по-видимому, несли в себе универсальные уроки, не искаженные системой убеждений людей.

Эта история пробудила интерес Рэймонда к идее загробной жизни. Еще студентом-медиком он узнал о странных воспоминаниях своих пациентов, подошедших близко к смерти, и это подготовило почву для того, чтобы начать собирать такие истории. Рассказы первых ста пациентов легли в основу его книги, изменившей наш мир, «Жизнь после жизни». Больше всего меня впечатлил тот факт, что ОСП регулярно возникали на протяжении как минимум двух тысяч четырехсот лет и, по-видимому, несли в себе универсальные уроки, не искаженные системой убеждений людей (хотя убеждения могут повлиять на то, как человек интерпретирует и разъясняет свои переживания). Подход Рэймонда скорее философский, чем научный, он уверен, что решение вопроса о загробной жизни придет не из науки, а из сферы критического мышления и логики.

Одним из ключевых событий в исследовании Рэймонда была встреча с доктором Джорджем Ричи, психиатром из Вирджинии, который поделился с ним своим околосмертным переживанием, случившимся, когда ему было двадцать лет и он служил в армии. В 1965 году, когда Рэймонд впервые услышал историю Джорджа, он был студентом-дипломником философского факультета. Его книга «Return from Tomorrow» («Возвращение из будущего») остается самой моей любимой, так как родилась она тогда, когда никто еще не рассматривал ОСП как понятие. Болезнь, спровоцировавшая ОСП Джорджа, началась поздним вечером 11 декабря 1943 года, а книга с рассказом о ней была опубликована только в 1978 году. В середине 40-х годов информация об ОСП еще не была так доступна, как сейчас, так что история Джорджа возникла из

чистого источника. Сначала Ричи наблюдал свое мертвое тело, лежащее в военном госпитале в Кэмп-Баркли на западе Техаса, затем его душа совершила ночное путешествие на восток через все южные штаты Америки, а потом обратно на запад, где встретила со Светящимся существом и получила важные уроки. Это превосходно описанное путешествие стало классической литературы об ОСП.

– Вы встречались с Джорджем? – спросил меня Рэймонд.

– Нет, не имел такой возможности. Но мне бы хотелось...

– Вы очень напоминаете мне Джорджа, – улыбнулся Рэймонд. – У вас такой же безграничный энтузиазм и вкус к жизни. Так похожи... удивительно!

Мое исследование посткоматозного состояния было обогащено работами других просвещенных умов, многие из которых были с головой погружены в современную науку и медицину. Представители широкой общественности часто называли мое путешествие аномалией, несовместимой с представлениями современной науки, однако это не так. Несколько самых прогрессивных ученых мира, особенно причастных к исследованию сознания, не только согласны с моей основной идеей, но и являются моими наставниками. Они понимают!

Я был очень рад встретить на конференциях, на которые меня теперь приглашали выступать, других таких же непредубежденных врачей. Еще одна исключительная возможность представилась мне на Международной конференции по общению с умершими, проводившейся в апреле 2012 года в Фениксе Анной и Гербертом Периир. Именно там я познакомился с врачами Пимом ван Ломмелем и Ларри Досси – двумя незаурядными, благородными и влиятельными мыслителями, чья работа меня очень вдохновила.

Об ОСП рассказывают уже тысячи лет, но значительный рост числа таких сообщений начался в конце 1960-х годов, когда врачи научились реанимировать людей после остановки сердца. До этого почти все такие пациенты умирали. Мы заселили этот мир огромным количеством душ, которые побывали на том свете и вернулись, – и некоторые из нас уделяют этому внимание.

Доктор ван Ломмель – голландский кардиолог и автор знаковой научной работы 2001 года, опубликованной в очень уважаемом медицинском журнале «Ланцет»⁷. В ней он анализирует состояние трехсот сорока четырех пациентов, успешно реанимированных после остановки сердца в десяти голландских больницах, а также приводит результаты наблюдений за ними в течение восьми последующих лет. Шестьдесят два пациента (18 процентов) сообщили об ОСП, из них у сорока одного человека (12 процентов) наблюдался так называемый «важный» (или исключительно глубокий) опыт. Эти последние умерли в течение месяца после реанимации (вероятность того, что это случайность, равна 0,01 %).

Свои выводы он развил в весьма примечательной книге «Consciousness Beyond Life: The Science of the Near-Death Experience» («Осознанность вне жизни: наука околосмертных переживаний») – подробном исследовании быстро растущего числа случаев околосмертных переживаний, – в которой он проанализировал современное медицинское знание о взаимосвязи ума и мозга и описал последствия ОСП с точки зрения квантовой физики, поскольку она связана с природой сознания.

На первой встрече с Пимом в Фениксе я счел его образцом представительного, мудрого и опытного врача, внушающего высочайшее доверие своим пациентам. Но самым замечательным его качеством мне показалась кипучая жажда жизни. Все это сочеталось в нем с энергичными поисками иной интерпретации имеющихся у науки свидетельств, чем та, что удовлетворила бы более поверхностного врача. Если коротко, он был не человеком, который примет шаблонное объяснение, если доказательства предполагают иное, а настоящим ученым-скептиком.

⁷ Ломмель П., et al. «Near-Death Experience in Survivors of Cardiac Arrest: A Prospective Study in the Netherlands». *Lancet* 358, no. 9298, 2001, 2039–45.

Таков же был и доктор Досси – уважаемый врач, автор книг о нелокальном сознании и ценности духовного здоровья, среди которых «One Mind» («Единый разум»), «The Power of Premonitions: How Knowing the Future Can Shape Our Lives» («Сила предчувствия: как знание будущего влияет на нашу жизнь»), «Reinventing Medicine» («Переосмысление медицины») и «Исцеление молитвой». Высокий и подтянутый, Ларри тоже показался мне врачом от Бога – знающим, проницательным и опытным, внушающим своим пациентам и коллегам глубокое доверие и спокойствие. Сначала его привлекла идея о том, что все умы в мире связаны, поскольку сам он ощущал глубокую связь со своим братом-близнецом. В книге «Единый разум» он исследует такие необычные явления, как согласованные паттерны движений стай птиц и рыб, коммуникации между людьми и животными, групповое поведение, предчувствия, видение на расстоянии, ОСП и связь между близнецами. На момент нашего знакомства я знал о его прогрессивных взглядах, и никогда не забуду ту приятную близость, которую ощутил, увидев его исключительную теплоту и доброту.

Признавая и изучая потенциал нашей духовной сущности, и Пим, и Ларри старались вывести мировую медицину из мрака невежества чистого материализма к свету просвещенной эпохи в искусстве врачевания. Я узнал в них родственные души, мне показалось, что я знал их всегда. Они уже несколько десятилетий работали на диких и неведомых рубежах изучения сознания, а я был здесь новичком. И меня очень поддерживало общение с учеными, полностью признающими всю непостижимость тайны сознания.

Не вспомню всех подробностей нашей дискуссии, но это был, безусловно, самый серьезный разговор о фундаментальной природе сознания из всех, в которых я когда-либо участвовал. Ларри, по-видимому, воспринял его так же, поскольку, уходя, заметил:

– Вот жалость! Нужно было записать этот наш разговор! – Хотя в то время я не мог сформулировать свое впечатление от Пима и Ларри, теперь я знаю, что оба они обладали поистине очень развитыми душами.

Я стал общаться с учеными из других областей, которые тоже шли по канату, натянутому между наукой и духовностью. Джон Одетт, с которым я впервые встретился на конференции МАИОСП, был давним и близким другом астронавта корабля «Аполлон-14» Эдгара Митчелла, пережившего серьезную личную трансформацию по возвращении в 1971 году с Луны. Я был весьма благодарен Джону, когда в июле 2012 года он пригласил меня погостить у Эдгара.

Сколько себя помню, я всегда лучше всего чувствовал себя, паря над этим миром. Мое самое яркое воспоминание о первом классе связано с 5 мая 1961 года. В наш класс в школе принесли телевизор (всего лишь черно-белый, но и он в те дни был редкостью), чтобы мы могли посмотреть репортаж о том, как Алан Шепард пролетает в космосе сто восемьдесят шесть километров на ракете «Меркурий-Редстоун-3». Хотя этот суборбитальный полет длился всего пятнадцать минут, он меня зацепил. Космос был у меня в крови! Следующие пятнадцать лет я следил за всеми полетами «Меркурия», «Джемини» и «Аполлона», узнавал о космонавтах и их работе все, что мог, следил за ними в прямом эфире и представлял себя членом экипажа.

Мое увлечение чуть не заменило мне нейрохирургию. После вдохновляющего обеда на борту космического шаттла с Ри Седдон, космонавтом-ученым, имевшей в кармане диплом хирурга, я попросил принять меня в программу – НАСА как раз готовилась к новому набору астронавтов для полета на шаттле в 1983 году. В то время я еще не окончил ординатуру по нейрохирургии, и мой отец убеждал меня сначала получить медицинское образование, а потом уже вступать в отряд астронавтов. Моим планам помешала трагедия с «Челленджером» в январе 1986 года, из-за которой программа пилотируемых космических полетов была приостановлена на два с половиной года. За время этой паузы я выучился на нейрохирурга и начал практиковать, так и не воплотив мечту о полете в космос.

Мое увлечение космическими полетами привело к личной встрече с четырьмя астронавтами «Аполлона»: Нилом Армстронгом (первым человеком, гулявшим по Луне во время

прилунения «Аполлона-11»), Джимом Ловеллом (командиром героического полета «Аполлона-13» в звездный час НАСА, когда по пути к Луне рабочий отсек их космического корабля повредил взрыв, но благодаря своим сверхусилиям астронавты благополучно вернулись на Землю), Фрэнком Борманом (членом экипажа Джима Ловелла в декабре 1968 года в полете «Аполлон-8», во время которого он поздравил Землю с Рождеством) и Эдгаром Митчеллом (пилотом лунного экспедиционного модуля на «Аполлоне-14» в феврале 1971 года).

Платон обсуждает удивительную историю Эра, убитого в бою армянского солдата: человеку показывают самые важные моменты его жизни и судят его по любви, которую он смог проявить в земной жизни.

Несмотря на то, что я получил большое удовольствие от знакомства со всеми ними, больше всего я благодарен за дружбу Эдгару, который, я считаю, войдет в историю как один из самых великих исследователей. Я любил разговаривать с ним о его детстве, которое он провел на ранчо в Нью-Мексико поблизости от ранчо Роберта Годдарда, «отца американского ракетостроения» (интригующее совпадение!), а также о том, что он, как и я, самостоятельно летал на самолете в четырнадцать лет. Такой необычный опыт в столь нежном возрасте навсегда связывает душу с внеземными мирами.

Во время третьего успешного прилунения Эдгар стал шестым человеком (сегодня их двенадцать), ступавшим по Луне. 5 февраля 1971 года он пилотировал «Антарес», лунный экспедиционный модуль экспедиции «Аполлон-14», чтобы высадиться в районе кратера Фра Мауро. Его напарником был Шепард. Хотя подростком я следил за его путешествием и знал все факты, личный рассказ Эдгара о том путешествии стал одним из самых ярких моментов в моей жизни.

Эдгар рассказал мне, что испытал великое просветление, или савикальпа самадхи (как он это назвал) – «наслаждение единством», когда возвращался из своего «духовного путешествия» на Луну. Это экстраординарное событие полностью изменило его жизнь.

НАШИ ДУШИ ВЕЧНЫ. В ПУТЕШЕСТВИЕ, ПОДОБНОЕ ОСП, ОТПРАВЛЯЕТСЯ НЕ ОДНА-ЕДИНСТВЕННАЯ ДУША, ЭТО МАССОВАЯ ЭВОЛЮЦИЯ СОЗНАНИЯ, В КОТОРОЙ КАЖДЫЙ ИЗ НАС ПРИНИМАЕТ УЧАСТИЕ. НАШЕ ПРИВЫЧНОЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О РЕАЛЬНОСТИ ПОЛНОСТЬЮ ЛОЖНОЕ.

– Я летал на «Антаресе» к возвышенности Фра Мауро, и мы с Аланом дольше всех гуляли по этим пыльным лунным холмам, – говорил он у себя дома за завтраком. – Большинство людей слышало, что он взял на Луну два мяча для гольфа, но мало кто знает, что я бросил копье еще дальше! Лунная гравитация, равная одной шестой от земной, позволила мне побить рекорд олимпийского чемпиона. Затем мы с Аланом вылетели на взлетном модуле обратно к Стю в Китти Хок⁸ (к командному модулю корабля). Когда мы покинули лунную орбиту и полетели домой, моя работа была окончена. Нам оставалось три дня, чтобы отдохнуть и насладиться видами.

Мы шли в режиме закрутки на Солнце, это когда корабль поворачивается каждую пару минут, чтобы избежать перегрева. И я мог наблюдать в десять раз больше звезд, чем вы видите с Земли, так что вид был впечатляющий. Я видел в иллюминаторе то Землю, то Луну, то Солнце. Когда я завис в отрешенности между голубым драгоценным камнем Земли и сумрачной Луной, беспредельность и безмятежность Вселенной увиделись мне совершенно по-новому. Космос был прекрасен. Неожиданно я ощутил, что Вселенная однозначно сознательна и чутка, что все в ней взаимосвязано, – совершенно неопишемое ощущение. Моя жизнь полностью изменилась.

⁸ Как позывной командного модуля астронавты использовали название города, рядом с которым совершили свой первый полет братья Райт. – Прим. переводчика.

Прозрение Эдгара побудило его заняться изучением научных аспектов сознания и поиском более широкого понимания целостности Вселенной. Во время своего путешествия в коме я испытывал то же самое чувство единства с общим самосознанием всего сущего – поистине разумной Вселенной. Я полностью разделяю интуитивное знание Эдгара о том, что наука и духовность усиливают друг друга, что их естественный синтез – это неизменный элемент человеческой истории. Он написал несколько замечательных книг о путешествии на Луну и о своем жизненном пути, которые я считаю весьма вдохновляющими – «The Way of Explorer» («Путь исследователя») и «Psychic Exploration» («Духовное исследование»). Такие просветленные люди – это первопроходцы, изменяющие парадигму, возвещающие новую стадию эволюции человечества и уводящие нас из мира, утратившего смысл и цель.

Доктор Митчелл с неустанным энтузиазмом и страстной заинтересованностью пытался проникнуть в загадку нашей реальности и места в ней человека. Я думаю, история оценит его труд. В 1973 году он создал Институт ноэтических наук, или ИНЭН, который и сейчас продолжает важную научную работу доктора Митчелла, касающуюся фундаментальной природы сознания и Вселенной. Цель сотрудников института – расширять концепцию о том, что мир является сопряженным целым. ИНЭН проводит оригинальное исследование, стремясь научиться применять углубленное осознанное понимание в обычной жизни. Я обрадовался, узнав об их попытках перебросить мост между наукой и духовностью. В сущности, ни наука, ни духовность по отдельности не смогут двигаться вперед, если не признают ключевую роль второго аспекта.

Несмотря на глубинное изменение моего мировоззрения и академическое образование, скоро я стал понимать, что не далеко ушел в деле познания. По мере того как я учился и исследовал феномен нелокального сознания, я все больше узнавал о разнообразных способах сознательно попадать в миры, подобные тому, что я видел во время комы. Они показались мне любопытными, и я записался на семинар о том, как достичь разных состояний сознания. Там в ноябре 2011 года я познакомился с Карен Ньюэлл. Так как наше знакомство произошло до издания книги «Доказательства рая», она не знала деталей моей истории. Тем не менее, уже знакомая с ОСП, она заинтересовалась моим духовным путешествием.

– Расскажите о самом важном, что вы узнали из своего околосмертного опыта, – попросила она.

– Мозг не порождает сознание, – быстро ответил я с несокрушимым энтузиазмом.

– Почему же некоторые думают, что порождает? – спросила она обескураженно. – Я всегда думала, что наше сознание существовало до нашего рождения и будет существовать после смерти. Как у нас может не быть души?! – добавила она.

Карен никогда не разделяла мировоззрение, которое я исповедовал все пятьдесят лет своей жизни до комы, то есть научный материализм. Она прожила жизнь, веря, что разум и сознательный опыт есть фундаментальная основа всего сущего, что разум имеет полную власть над материей и что наша свободная воля обладает громадным потенциалом для изменения мира. Меня привлекла ее увлеченность и тонкое понимание этого идеализма, потому что я-то только начинал анализировать его в своем трудном пути к пониманию своего ОСП. Одно было ясно: Карен, проницательный мыслитель, быстро стала для меня важным слушателем. Я всегда мог рассчитывать на нее, и она, с ее открытой и искренней натурой, помогала мне добираться до самой сути дела. У меня сразу возникло ощущение, что у нас с ней общая цель.

Карен показалась мне очень близкой, как будто я встретился с давно потерянным членом семьи или старым другом, и сразу вызвала мое доверие. Я ощутил в ней детскую наивность, открытость всем возможностям и присутствие Бога в сердце. Непоколебимость душевного равновесия Карен была очевидна не только мне. Когда она познакомилась с одним из моих новых друзей-медиков, Пимом ван Ломмелем, он почти сразу спросил ее:

– У вас было околосмертное переживание?

– Нет, не было, – ответила она. Но ее слова не убедили его, он доверял своей интуиции и, казалось, тоже чувствовал идущую от нее мощную энергию.

– Интересно, не было ли у вас ОСП в детстве, – продолжал он. – Вы чем-нибудь болели или с вами случались несчастные случаи?

– Я такого не помню, – ответила она. – Хотя в детстве у меня были судороги, но годам к пяти они прошли. И я не помню ничего такого, что могло бы вызвать ОСП.

– Иногда люди не помнят о них, особенно если это случилось в очень раннем возрасте. Но я чувствую энергию. Мне знакома энергия людей, имевших ОСП, и вы явно обладаете такой же.

Позже, когда мы обсуждали типичные последствия ОСП, выяснилось, что Карен испытывает некоторые из них – глубокую любовь к природе, повышенную интуицию и эмпатию, духовность, но необязательно религиозность, и сильную приверженность поискам высшей истины и смысла жизни. Карен рано обнаружила эту страсть к изучению глубоких проблем, таких как «зачем мы здесь» и «какова наша цель». Она пришла к выводу, что учение Церкви не может удовлетворительно ответить на эти вопросы. Светская школа тоже не могла. Взрослея, она искала альтернативные объяснения нашего прошлого и пришла к эзотерической литературе – «Каббале», теософским произведениям, свиткам Мертвого моря и другим эзотерическим и мистическим книгам, вроде бесед Платона об Атлантиде (из его сочинений «Тимей» и «Критий»).

Поскольку многие из этих текстов было трудно осмыслить и они заключали в себе много парадоксов, она стала замечать совпадения в разных учениях. Ее не устраивал один подход, дающий все ответы, она искала то, в чем разные концепции сходились – например, невероятная ценность истинного знания своей внутренней природы, полученного благодаря какой-нибудь практике, к примеру, медитации. Она избегала следовать одной дисциплине и предпочитала смесь того, что называла «универсальными истинами».

Карен была довольно невежественна в науке, занятиям которой я посвятил большую часть своей жизни, а я обнаружил, что, по меньшей мере, так же невежественен во многих духовных вопросах, которые она хорошо знала. Я только начал погружаться в эти неизведанные воды, что требовало от меня умения видеть истину, чтобы верно проинтерпретировать новые ощущения и идеи. Хотя я был готов всесторонне исследовать этот новый опыт сознательной осведомленности, Карен доказала мне, что нужно обладать очень высоким уровнем проницательности, чтобы отделить зерна от плевел.

Помимо накопления знаний, Карен многие годы постоянно и усердно практиковала курсы в сознание. Она поняла, что опыт – ключ к полному пониманию, и недостаточно просто читать литературу на определенные темы. В моем случае это было правдой – потребовалась семидневная кома и чудесное исцеление, чтобы привлечь мое внимание к важным вопросам. Карен заинтриговали рассказы о древних мистических учениях, в которых посвящения состоят из ряда испытаний, во время которых человек постигает тайны Вселенной. А поскольку современных мистических учений не существует, она пошла на практикум по изучению и развитию таких навыков, как осознанные сновидения, астральные путешествия, телепатия, видение на расстоянии, самовнушение и разные виды энергетического лечения – о многих из них я уже читал в ходе своего недавнего научного исследования. Она считала такой непосредственный метод обучения весьма эффективным.

Я извлек свой величайший урок из тяжелого испытания комой, а Карен долго училась. Она проверяла на практике разные теории и техники, экспериментировала с ними и применяла их в повседневной жизни. Она верила собранным лично доказательствам, укреплявшим в ней ощущение внутреннего знания. Таким образом, она сформировала довольно уникальное мировоззрение, гораздо более широкое, чем научный материализм, на которое я полагался долгие годы.

Существует значительная разница между верой и знанием. Это принципиально важно – не просто верить в то, что говорят люди, включая меня, а учиться самому, наращивать личный опыт, увеличивать собственный объем знаний. Каждый из нас идет своим путем, соответствующим нашим мотивациям и задачам. Пересматривать укоренившиеся убеждения крайне полезно, чтобы видеть ситуацию со всех сторон. По-настоящему прогрессивные ученые рассматривают все имеющиеся доказательства и лишь потом делают выводы.

Мы заселили этот мир огромным количеством душ, которые побывали на том свете и вернулись, – и некоторые из нас уделяют этому внимание.

Глава 4

За пределы официальной науки

«Если вы думали, что наука точна, то вы заблуждались».
Ричард Фейнман, Нобелевская премия по физике, 1965 год

Я хирург, скептик и рационалист. Я последний, кто скажет вам отвергнуть науку. Но поскольку научный метод включает в себя сомнение во всем, я буду поощрять вас критически изучать мифы и убеждения, которым традиционные ученые привержены без должных оснований, как догматам веры. Чтобы действовать правильно, наука должна придерживаться строгих критериев и подвергаться регулярному анализу. Но структура научного понимания мира сильна лишь настолько, насколько верны ее основополагающие утверждения, и любые ошибки в них приведут к большим проблемам с выводами. Одно такое метафизическое утверждение (метафизическое, потому что лежит в основе нашего мировоззрения) гласит, что существует только физический мир. Эта позиция известна науке как материализм (или физикализм). Согласно этой теории, мысли, чувства, эмоции, идеи и сознание есть результат неких физических процессов и сами по себе не существуют.

Материалистическая наука постулирует, что мозг порождает сознание из чисто физической материи – потому что ничего другого нет. Она утверждает, что все пережитое нами – каждый красивый закат, каждая прекрасная симфония, каждое объятие нашего ребенка, каждая влюбленность – всего лишь электрохимические сигналы примерно ста миллиардов нейронов в полуторакилограммовой студенистой массе, заключенной в теплой и темной емкости нашей головы. Такие ученые придерживаются мнения, что выбор делает не наша свободная воля, а электрические и химические реакции сложной структуры нашего мозга. И они говорят, что мы не более чем наше физическое тело, так что, когда оно умирает, мы прекращаем существовать.

Проблема материалистической модели мозга, порождающего сознание, в том, что даже лучшие в мире специалисты по мозгу не знают, как он может породить сознание. Это современный эквивалент древнего ученого, который думает: «Ну, солнце точно восходит и садится за горизонт, значит, Солнце вращается вокруг Земли». Традиционная нейронаука просто не делала домашние задания в школе.

Через несколько недель после того, как я начал свое исследование, 7 мая 2014 года, меня пригласили выступить против собственной докоматозной позиции в публичных дебатах по вопросу «Смерть – это конец?», которые проводила «Intelligence Squared» на Национальном общественном радио в городе Нью-Йорке. «Intelligence Squared» – это общественная некоммерческая организация, основанная в 2006 году с целью «восстановления культуры, аргументированного анализа и конструктивного общественного обсуждения в современном необъективном медиаландшафте». Мне не терпелось поучаствовать в дискуссии о взаимоотношении разума и тела, ведущейся более двух тысяч лет.

Моим партнером на позиции «за» стал доктор Рэймонд Моуди, мы с ним доказывали, что критическое мышление и логика указывают на существование загробной жизни. На другой стороне были Шон Кэрролл, физик из Калифорнийского технологического института в Пасадене, и доктор Стивен Новелла – невролог из Йеля. Они занимали противоположную, атеистическую позицию и доказывали, что смерть физического тела – это конец любого сознания и души. Новелла – основатель и редактор сайта «Доказательная медицина», анализирующего и традиционную, и альтернативную медицинскую помощь с научной позиции. Он гордился тем, что является профессиональным скептиком, но я надеялся, что он признает хотя бы отсутствие научного консенсуса в отношении сознания.

Любая попытка материалистической нейробиологии объяснить механизм сознания, возникающего из физического мозга, не даст ровно ничего – нет совсем никаких теоретических основ, связывающих мозг и сознание! Есть лишь неопределенные предположения, которые могут, конечно, пригодиться для моделирования, однако ни на шаг не приближают нас к решению трудной проблемы сознания и не помогают выявить конкретные механизмы, с помощью которых деятельность мозга заканчивается психическим переживанием.

Смелое вступительное слово Новеллы сразу же обнаружило его убежденность, что сознание проистекает из мозга.

– Уверены ли мы в научном умозаключении, о котором собираемся здесь говорить: что ум по существу и есть мозг? – начал Новелла. – Да, определенно. У нас есть твердыня нейронауки и бесчисленные эксперименты по поиску нейроанатомических коррелятов сознания, работы мозга, разума. Все, что вы думаете, чувствуете, во что верите, – это, несомненно, происходит в мозге. Каждый элемент околосмертного переживания можно воспроизвести с помощью выключения некоторых участков мозга или другими способами. Каждый такой компонент – это событие в мозге, и мы можем его воспроизвести, достаточно лишь нацелиться на определенные его участки.

Я думаю, мало кто сомневается в том, что мозг как-то связан с сознательным опытом. Проблема подхода Новеллы (и других материалистов) кроется в утверждении, что мысли, чувства и убеждения – и даже само сознание – вызываются одной лишь активностью мозга.

Сегодня у нейробиологов есть много замечательных методов и технологий, с помощью которых можно наблюдать, фиксировать и измерять физические изменения в мозге. Параметров так много, что легко прийти к выводу, что именно физические изменения вызывают необычные переживания, когда на самом деле может быть обратное: необычные переживания могут вызывать повышенную физическую активность в мозге. Вот где подводят основополагающие допущения ученых. Я позаимствовал у главного научного советника ИНЭН доктора Дина Радина чудесную аналогию: то, что подсолнухи поворачиваются к солнцу, не означает, что они заставляют солнце двигаться по небу.

Доктор Уайлдер Пенфилд из Монреаля, пожалуй, находился в лучшем положении, чем большинство людей, высказавшихся по поводу связи между физическим мозгом и феноменологией переживаний. Бывало, в ходе хирургического лечения эпилепсии он стимулировал неокортекс у бодрствующих пациентов (то есть не полностью анестезированных).

Для этого Пенфилд использовал электроды. Шестнадцатилетняя девушка (история болезни М. Г., скрипачки, занимающейся музыкой с пяти лет) обратилась к нему с судорогами, и он провел операцию, чтобы получить доступ к правой височной доле⁹. Стимуляция верхней части височной доли ее мозга вызвала такую реакцию:

– Я слышу, как входят люди. Сейчас я слышу музыку, забавную маленькую пьесу.

Стимуляцию делали сзади, в главной слуховой зоне коры мозга, основной области звукового восприятия. Пациентка сказала, что узнала музыкальную тему детской передачи, которую она слушала по радио (актуальное воспоминание о реальном событии). Вторая стимуляция той же самой зоны вызвала ощущение, не связанное ни с каким воспоминанием:

– Люди входят и выходят, и я слышу «бум, бум, бум».

Затем последовала еще одна стимуляция.

– Это сон. Здесь много людей. Я их не вижу, но слышу. Я не слышу их слов, а слышу только их шаги.

Таков конкретный характер восприятия и воспоминаний, о которых Пенфилд узнал, стимулируя электрическим током определенные точки поверхности мозга. Анализ достигнутых

⁹ Пенфилд У. и Эриксон Т. С. «Epilepsy and Cerebral Localization: A Study of the Mechanism, Treatment and Prevention of Epileptic Seizures». Springfield, IL: Charles C. Thomas, 1941, 127–130.

результатов позволил составить основную функциональную анатомию мозга (особенно сенсорной и моторной зон коры головного мозга), а электрокортикография помогла ему выявить поврежденную ткань мозга, которую нужно удалить, чтобы избавить пациента от судорог. Каждый день в течение тридцати лет он тщательно фиксировал переживания, ощущения и воспоминания, возникающие в сознании пациентов из-за электрического картирования неокортекса, а затем идентифицировал и удалял аномальные части мозга, вызывавшие судороги.

Как специалист по стимуляции мозга во время иссечения с местной анестезией, когда пациент находится в сознании, я знал сильные и слабые стороны этих методов. В ходе своих интересных научных экспериментов Пенфилд узнал больше других нейрохирургов о взаимосвязи электростимуляции маленьких участков мозга с чувственными переживаниями пациентов. Он занял двойственную позицию и стал интеракционистским дуалистом, признав, что люди имеют и физический мозг, и совершенно отдельный разум и что один только мозг не объясняет разума.

В книге «Мозг. Тайны разума» Пенфилд пишет: «Занимаясь наукой, я старался доказать, что мозг является источником разума, поэтому стремился продемонстрировать столько мозговых механизмов, сколько это возможно, надеясь, что таким образом покажу, как именно мозг рождает разум... В итоге я пришел к заключению, что, несмотря на новейшие методы исследования, такие как применение стимулирующих электродов, изучение пациентов, находящихся в сознательном состоянии, и анализ эпилептических приступов, достоверных данных о том, что только один мозг может выполнять работу, которую осуществляет разум, не существует. Я прихожу к выводу, что гораздо легче рационализировать человеческую сущность на основе двух элементов, чем на основе одного»¹⁰.

Проблема материалистической модели мозга, порождающего сознание, в том, что даже лучшие в мире специалисты не знают, как он может породить сознание. Нейронаука просто не делала домашние задания в школе.

К сожалению, наблюдения Пенфилда были проигнорированы или неправильно истолкованы, потому что не соответствовали преобладающей материалистической модели. И, невзирая на гигантские изменения в нашем понимании внутренних механизмов работы физического мозга за последние десятилетия, идея материалистического мировосприятия о том, что «мозг порождает сознание», не дрогнула. Ученых, кажется, не беспокоит то, что они не могут найти этот механизм. Новеллу как будто удовлетворило собственное заявление, что их предположения однажды подтвердятся (это называется «обещательным материализмом»).

– Нам не нужно знать, как мозг создает сознание, – заявил Новелла. – Мы точно знаем, что он его создает. Нам также не нужно знать, как Земля порождает гравитацию, чтобы знать, что она ее порождает. Мы не сомневаемся, что у нас есть гравитация, пусть мы пока и не развили глубочайшего понимания всего сущего. Поэтому да, мы не знаем, как именно мозг создает сознание, но доказательства приводят нас к единственно возможному умозаключению: он его создает. Без сомнений, сознание порождается мозгом.

– Ни один нейробиолог на свете не может сформулировать ни одного объяснения механизма, за счет которого физический мозг обуславливает сознание, – возразил я Новелле.

– Это правда? – спросил Новеллу шокированный ведущий.

– Все не так просто, – ответил Новелла. – У нас есть некоторые знания, но нет полного понимания. Это то же самое, что сказать: «Все ли мы знаем о генах?» Нет. Но мы знаем, что ДНК – это молекула наследственности. В этом нет сомнений.

– Но у нас нет ни одной формулировки. Расскажите, как вы сможете установить, что физический мозг порождает сознание, – настаивал я.

¹⁰ Пенфилд У. «Mystery of the Mind». Princeton, NJ: Princeton University Press, 1975, 113–114.

Новелле нечего было ответить.

Как бывший сторонник научного материализма, я могу понять, почему человек становится зависимым от упрощенного представления. Однако я начал понимать, что подлинный непредубежденный скептицизм – одно из самых сильных и ценных качеств ученого. К сожалению, большинство представителей нашей культуры, которые гордо объявляют себя скептиками, на самом деле являются их противоположностью – я называю их псевдоскептиками. Они уже сформировали свое мнение, основываясь на предубеждениях и приверженности определенной системе взглядов. Их склад ума прямо противоположен тому, что считается идеальным для научного мышления, – стремлению подходить к различным вопросам с максимально открытым умом, незамутненным преждевременными выводами.

Я надеялся на более серьезную схватку с другим участником дебатов, Шоном Кэрролом, написавшим «Вечность. В поисках окончательной теории времени», очень умное исследование величайших проблем понимания природы времени в современной физике. Он казался мне стоящим оппонентом, учитывая его впечатляющие достижения в физике и особый интерес к тому, как квантовая механика влияет на космологию. Я уже убедился, что квантовая физика играет решающую роль в понимании отношений ума и мозга, так как современные ученые-физики изучают как переходную область физического мира (представленную мозгом), так и наше знание о нем (представленное разумом). Вот почему я с нетерпением ждал глубоких размышлений Кэрролла.

– Я считаю важным заметить: основателей (квантовой механики) привело к мистицизму то, что они, заглянув очень глубоко в субатомную реальность, поняли, что сознание, или наблюдающий ум, играет какую-то роль в развитии того процесса, за которым он наблюдает. И я думаю, что эта загадка, к счастью, не была окончательно разгадана, – заявил я.

Многие члены мирового сообщества физиков согласятся, что я отметил очень серьезную тайну парадокса измерений в квантовой физике. Блестящих ученых, пытавшихся в первой половине XX века найти объяснение всему этому (особенно венгеро-американского математика Джона фон Неймана и физика-теоретика Юджина Вигнера) весьма впечатлило то, что сознательный выбор наблюдателя является решающим для конечного результата.

Любое субатомное наблюдение зависело от того, кто его воспринял. Даже введение в эксперимент робота, управляемого генератором случайных чисел, не помогло, так как интерпретировать результаты приходилось человеку. Обойтись без ума наблюдателя невозможно, и это ведет нас к поразительному выводу: сознание преобразует реальность.

ЧАСТО СКЕПТИКИ КРИЧАТ В ОТВЕТ НА ДЕРЗКИЕ
ЗАЯВЛЕНИЯ ТЕХ, КТО ИССЛЕДУЕТ ПАРАНОРМАЛЬНЫЕ
ФЕНОМЕНЫ: «ЭКСТРАОРДИНАРНЫЕ ЗАЯВЛЕНИЯ ТРЕБУЮТ
ЭКСТРАОРДИНАРНЫХ ДОКАЗАТЕЛЬСТВ». НА САМОМ ДЕЛЕ
ДАННЫХ НАЙДЕТСЯ ОЧЕНЬ МНОГО, ЕСЛИ ПЕРЕСТАТЬ ИХ
КАТЕГОРИЧЕСКИ ОТРИЦАТЬ.

Сегодня основоположников квантовой физики еще больше мистифицировали бы изощренные эксперименты, призванные доказать, что объективной внешней реальности не существует и что сознание (наблюдатель) находится в самом центре реальности. Эти исследования заставили нас признать, что сознание играет заметную роль во Вселенной, но они были слишком горькой для научного сообщества пилюлей, чтобы ее проглотить.

Кэрролл в ответ на мой вопрос немедленно развенчал чудо этого открытия:

– Дело в том, что Эйнштейн, Бор, де Бройль и прочие основатели квантовой механики умерли много десятков лет назад. С тех пор мы многое узнали из того, чего не знали они. Они изобретали квантовую механику и заодно играли с идеей, что сознание имеет какое-то отношение к основным ее законам. Теперь нам известно больше.

Современные ученые не «разобрались со всем этим», – заявил Кэрролл. А ведь недавние исследования весьма интригующи. Однако он и близкие ему по духу мыслители отказываются даже предположить, что сознание может играть заметную роль в нашей разворачивающейся реальности. Он призывал просто проигнорировать открытия, вызвавшие у блестящих физиков XX века столь сильное ощущение тайны, когда они задумались о ключевой роли сознания. По моему, это недальновидно.

Пусть до своей комы я не обращал внимания на научные исследования ОСП, зато когда я стал изучать их с открытым умом, то был потрясен глубиной этих откровений. На самом деле, доказательства того, что мы можем попадать в миры, расположенные за пределами «здесь и сейчас» нашего физического мозга, довольно сильны. Нужно как-то объяснить сообщения о десятках тысяч ОСП и бесчисленные рассказы о предсмертных видениях, общении с умершими и опыте умирания, как и воспоминания детей о прошлых жизнях, если человек хочет понять мир таким, каков он есть, а не каким кажется.

Часто скептики кричат в ответ на дерзкие заявления тех, кто исследует паранормальные или пси-феномены: «Экстраординарные заявления требуют экстраординарных доказательств». На самом деле данных найдется очень много, если только перестать их категорически отрицать, но Кэрролл не только полностью проигнорировал существующие свидетельства, он ждал, что любое «новое» доказательство будет безошибочным.

– Итак, что нас в действительности попросили признать? – спросил Кэрролл. – Чего мы должны ждать от мира, если смерть – это не конец? Для начала было бы неплохо, чтобы существование душ после смерти подтверждалось доказательствами. Нам должно быть так же ясно, что рай существует, как ясно, что существует Канада. На деле же похоже, что души, продолжающие существовать после смерти, немного застенчивы. Они не говорят с нами, кроме крайне редких случаев.

Я был сражен его заявлением, что «существование душ, не прекращающееся после смерти, должно подтверждаться доказательствами». Интересно, он слышал о нейтрино? Их очень сложно заметить (во всяком случае, сложнее, чем Канаду). Зарождаясь на Солнце, они квадриллионами квадриллионов в секунду проходят сквозь Землю, едва замечая нашу планету, – они проносятся сквозь нее, как сквозь пустое место. Существование нейтрино не подвергается сомнению большинством физиков, и эта частица является очень трудноразличимой формой материи, чье существование критически важно для развития парадигм субатомной физики. То, что они не так заметны, как Канада, не означает, что их нет.

Чудесная аналогия: то, что подсолнухи поворачиваются к солнцу, не означает, что они заставляют солнце двигаться по небу.

Двойные стандарты лишают такие учения возможности продемонстрировать «достоверность». Изучение статистического порога, примененное, чтобы отличить настоящее открытие от случайности, объясняет это предубеждение.

В скандальной статье 2011 года, опубликованной под заголовком «Ощущение будущего»¹¹, психолог Дэрил Бэм из Корнелльского университета представил исчерпывающие доказательства предвидения! Да-да, он доказал, что люди демонстрируют сознательную когнитивную осведомленность о близящемся стимуле за секунды до того, как компьютер произвольно показывает этот стимул (!). Сопутствующий мета-анализ¹², методично сформированный из девятиста опытов в тридцати трех разных лабораториях, размещенных в четырнадцати странах, подтвердил нарушение самых фундаментальных понятий материалистической науки

¹¹ Бэм Д. Д. «Feeling the Future: Experimental Evidence for Anomalous Retroactive Influences on Cognition and Affect». Journal of Personality and Social Psychology 100, no. 3, 2011, 407–425.

¹² Бэм Д. Д., et al., «Feeling the Future: A Meta-Analysis of 90 Experiments on the Anomalous Anticipation of Random Future Events». F1000Research 4, 2015, 1188.

и наших представлений о причине, следствии и природе самого времени. Работа Бэма вызвала вспышку яростной критики со стороны консервативных ученых-материалистов.

Широко применяемый стандарт величины p (вероятность того, что результаты исследования могут возникнуть случайно) для большинства медико-биологических исследований устанавливается на $p < 0,05$ (это означает, что результат случайно подойдет под ожидаемый в течение менее пяти процентов всего времени или менее чем один раз из двадцати). Методом сравнения Бэм пришел к выводу, что величина p его мета-анализа равна 0,000000012 – астрономически яркий и важный результат, но и его недостаточно для того, чтобы убедить махровых «скептиков». Они-то устанавливают планку на уровне, который нереально обеспечить.

Я ушел с дебатов, разочарованный отказом Кэрролла и Новеллы применить к вопросу сознания научный стандарт – открытость ума, поиски честных результатов – и их попытками подогнать факты под заранее определенный вывод. В отличие от них, многие ученые и врачи хорошо знают о важности последнего поворота в дискуссии на тему ума-тела и готовы признать необычные возможности человека. К сожалению, многие действительно увязают в консервативной парадигме.

Иногда я встречаюсь с тем, что можно назвать иррациональным страхом сторонников материалистической позиции, – более широкий взгляд на сознание пугает их. Скрупулезное следование определенному мировоззрению едва ли кажется научным и указывает на истинную причину этой предвзятости у, в общем-то, честных и умных людей. Я считаю подобное поведение отголоском событий четырехсотлетней давности, когда на руинах Темных веков возникла научная революция благодаря таким великим мыслителям, как Галилео Галилей, Фрэнсис Бэкон, Исаак Ньютон и Джордано Бруно. Они вычисляли законы, управляющие миром природы, однако, если бы они забрели на территорию ума и сознания, их, скорее всего, сожгла бы на костре гораздо более могущественная Церковь (как сожгла Бруно). Наука многим заменила мистицизм, шаманизм и духовность, стала источником истины. На самом деле, объединение науки и духовности всегда представляло собой богатый источник истины, а смутных нечистых призраков науки и религии (как замены духовности) часто натравливали друг на друга.

Несмотря на целый ворох недавних открытий, за мировоззрение, постулирующее, что человек отделен от природы, держатся те, кто занимается естественными науками. Натурализм предполагает, что все происходит из природных свойств и естественных причин и полностью исключает или не принимает во внимание сверхъестественное и духовное. Недаром при возникновении квантовой физики чувство разобщенности укоренилось до такой степени, что стало частью структуры нашего мышления. Без основополагающих гипотез невозможно понимание, но они источник зла! Как сказал великий немецкий философ Артур Шопенгауэр, «наиболее эффективно открытие истины предотвращают не с помощью обманчивости существующих вещей, вводящих в заблуждение, не слабостью аргументации, а заранее составленным мнением, предубеждением».

Когда западная наука принялась изучать работу мозга посредством сложных приборов и методов, некоторых ученых шокировали бездонные глубины самого феномена сознания. Те, кто принял этот вызов и преодолел все трудности, признавались, что доказательства недвусмысленны: ум гораздо больше результата работы мозга. Эти прогрессивные ученые (в их числе Роджер Пенроуз, Генри Стэпп, Брайан Джозефсон, Амит Госвами, Бернард Кэрр, Дин Радин и Минас Кафатос) предполагают, что сознательный опыт нельзя считать порождением физического мозга.

Доказательства того, что мозг не генерирует сознание, складываются из клинически подтвержденных явлений периодического ясновидения, при котором пожилые слабоумные пациенты демонстрируют эпизоды глубоких рассуждений и тонкого взаимодействия с окружающими, полностью противоречащие способности столь тяжело поврежденного мозга обес-

печивать воспоминания и конструктивное общение¹³. Или приобретенного синдрома саванта, при котором в результате определенных видов повреждения мозга – инсульта, травмы головы или аутизма – у пациентов появляется некая сверхъестественная умственная способность. Например, они могут сосчитать в уме число *пи* до тысячных долей или запомнить каждое имя и число в телефонной книге, в которую заглянули лишь на несколько секунд. Многочисленные недавние эксперименты показали, что самые прекрасные психические переживания сопряжены со значительным снижением местной активности в особенно важных соединительных участках массивного взаимодействия главных зон головного мозга (смотрите главу 8).

Другой важный постулат материалистической науки, заслуживающий более тщательного анализа, гласит, что воспоминания хранятся в мозге. Эта идея так укоренилась в нашей культуре, что, кажется, стала для многих общеизвестным «фактом». Однако, если придерживаться такого мнения, мой опыт, полученный во время комы, понять будет очень трудно. Как при столь сильно поврежденном мозге ко мне вернулись все мои воспоминания и знания, причем всего за несколько месяцев? Откуда они появились? Может, пока физический мозг выздоравливал, хранящиеся там воспоминания восстановились? Нет, при такой тяжести и продолжительности болезни столь эффективное выздоровление невозможно. Более того, со временем я пришел к выводу, что мои воспоминания стали даже более полными, чем были до комы.

Один такой пример связан с человеком по имени Уилл, который ремонтировал что-то в нашем доме в начале 1960-х годов, когда мне было около десяти лет. Я вспоминал о нем и об отце в начале 1990-х годов, и самой тонкой подробностью, которую я смог вспомнить об Уилле, была его хромота (после легкого паралича), а больше я о нем почти ничего не помнил.

Однажды после комы я разговаривал с мамой и вспоминал события тех лет. Я рассказал ей конкретные подробности своей поездки с отцом на его Thunderbird 1957 года выпуска в отель «Грейстоун», что напротив театра «Уинстон» на Сороковой улице, где мы забрали Уилла и привезли его к нам домой для какой-то работы. Я даже помню, как Уилл порезал правый указательный палец, ремонтируя нефтяную печь у нас в подвале, и как папа повез его к себе в больницу, где наложил ему на рану пять швов. Ни одну из этих подробностей в начале 1990-х я не помнил.

Как после столь разрушительного заболевания мозга воспоминания могли стать более яркими и подробными? Вот еще одна загадка для исследования. Консервативная нейронаука учит, что воспоминания хранятся в нейронных сетях физического мозга. Однако неврологическое сообщество больше ста лет искало этот физический архив воспоминаний, и безуспешно. Хотя в научных источниках за последние годы мелькало много заявлений об обнаруженных механизмах хранения воспоминаний, эти предполагаемые механизмы и структуры значительно различаются – нет ничего и близко похожего на консенсус. Существенно то, что о конкретном месте хранения воспоминаний мозг промолчал, и все хитроумные исследования ни к чему не привели.

Вспомните что-нибудь из своего детства, скажем, когда вам было три или четыре года. Большинство людей довольно легко вспоминают отдельные события, произошедшие с ними в возрасте двух лет или около того, а некоторые помнят себя чуть не с самого рождения. Закройте глаза, дайте этим воспоминаниям полностью вернуться и воссоздать ваши тогдашние переживания. Припомните людей, с которыми они связаны, места, звуки и особенно чувства. Сильные эмоции повышают нашу способность фиксировать определенные переживания в долговременной памяти и могут помочь ее восстановить, если нужно. Обоняние тоже может дать сильный стимул для пробуждения определенных воспоминаний – аромат духов вызывает воспоминания о бабушке, а слабый запах табачного дыма пробуждает мысли о дедушке. Поз-

¹³ Намм М., et al. «Terminal Lucidity: A Review and a Case Collection». Archives of Gerontology and Geriatrics 55, no. 1, 2012, 138–142.

вольте своему уму погрузиться в картины ранних лет жизни, которые могут скрываться на самом краю сознания, и вы изумитесь своей способности оживлять такие моменты.

Любое субатомное наблюдение зависело от того, кто его воспринял. Даже введение в эксперимент робота не помогло, так как интерпретировал результаты человек. И это ведет к выводу: сознание преобразует реальность.

Материалистическая модель пытается втиснуть наши воспоминания в молекулярные элементы синаптической связи нейронов. Однако какие бы атомы и молекулы ни участвовали в исходном шифровании наших переживаний более полувека назад, с тех пор они бесчисленное множество раз сменились, а воспоминания сохранились. Кто-то возразит, что первичные синаптические компоненты были со временем заменены подобными атомами и молекулами, но факт остается фактом: воспоминания извлекаются из материала, отличного от того, на котором они (гипотетически) изначально хранились.

В 1940-х годах нейрохирурги поняли, что маленькие зоны медиальных отделов височных долей (включая гиппокамп) играют решающую роль в общем преобразовании кратковременной памяти в долговременную, но их нельзя назвать настоящим местом хранения памяти. Повреждение этих отделов мозга не влияет на извлечение старых воспоминаний, а только на формирование новых. Этот факт укладывается в модель мозга как приемника или фильтра для первичного сознания, но не генератора разума и не места хранения воспоминаний.

Одна редко обсуждаемая загадка клинической нейрохирургии связана с иссечением мозга (удалением части тканей головного мозга) и хранилищем памяти. Если кто-то допускает, что воспоминания хранятся в неокортексе, то после крупных резекций мозга часть воспоминаний должна исчезать, однако этого не происходит.

Доктор Уайлдер Пенфилд сделал важные открытия, подсказывающие, что на самом деле память хранится не в мозге (смотрите приложение А). Поначалу он поверил, что вот-вот обнаружит местонахождение памяти, но вскоре понял, что все не так просто. Электростимуляция височных долей вызывала у его пациентов схожие переживания, однако они были не настолько единообразными, чтобы претендовать на нечто большее, чем знание о том, что физический мозг представляет собой некую зону взаимодействия, обеспечивающую извлечение воспоминаний. Он даже рассказывал о случаях, когда люди, полностью лишённые кортикальной зоны, связанной с восстановлением памяти, сохраняли все свои воспоминания! За три десятилетия кропотливого исследования он не нашел доказательств того, что воспоминания хранятся в мозге.

Невозможность определить физическое местоположение памяти в мозге – один из важнейших признаков того, что материалистическое мировоззрение потерпело неудачу. Чем больше мы узнаем о структуре и биологии мозга, тем яснее становится, что мозг не порождает сознание и не служит вместилищем памяти. Мозг не производит сознание, как не производит он звуковые волны, когда вы слушаете музыку. Более того, ситуация обратна: мы сознательны вне зависимости от нашего мозга.

Материалистическая наука как основа постижения реальности бесперспективна. Нам давно пора подняться над этим стереотипом и включить идею отдельного от тела сознания в нашу рабочую модель Вселенной. Объединение науки, Вселенной и нас самих – это единственный путь вперед. Для самых прогрессивных людей наука начинается именно здесь, на рубеже XXI века, когда, наконец, мы приближаемся к какому-то пониманию сути дискуссии о разуме и теле. И это интригующее исследование фундаментальной природы реальности имеет непосредственное отношение ко всем нам.

Глава 5

Гипотезы о первичности разума

«Вселенная начинает напоминать гигантскую идею, а не гигантскую машину... Нам... следует провозгласить скорее (Разум) создателем и правителем этого мира».

Сэр Джеймс Джинс, британский астрофизик

Когда я искал ответы, то стремился разгадать две сложные загадки: как развивающаяся в моем неокортексе инфекция допустила ту крайне мощную и сверхреальную сознательную осведомленность, какой я обладал в глубокой коме? И какова фундаментальная природа той неопишимо умиротворяющей силы знания, веры и чистой безусловной любви – того исходного разума и созидательности (которые многие отождествляют с Богом или Верховным Божеством) в источнике всего сущего, Ядре? Мое путешествие показало, что сознание исходит из этой внутренней сущности Вселенной. Как увязать это все в одну теорию?

Я рассмотрел много разных моделей, объясняющих взаимоотношения между разумом и мозгом. Весь диапазон возможных ответов на проблему ума-тела можно представить в виде линейного спектра, соединяющего два полюса: материализм (мозг порождает разум) на одном конце и метафизический идеализм (разум порождает мозг и всю физическую материю) на другом. Между этими двумя полюсами лежит много вариантов «дуализма», признающего существование разума, объяснимого не только физическим мозгом. Дуализм позволяет мозгу и разуму существовать параллельно (что предполагал Уайлдер Пенфилд и другие исследователи).

Наряду с другими ограничениями, материализм отрицает, что люди имеют какую-то свободу воли, а иллюзию сознания приписывает естественным законам физики и химии, примененным к веществу мозга. Но что насчет свободной воли, которая помогает вам решить, есть у нас свобода воли или нет? Является ли и этот процесс результатом цепи химических реакций в мозге, который предсказуемо склоняется к «да» в одних случаях и к «нет» в других? Чтобы полностью принять материалистическое объяснение, нужно признать, что у людей свободы воли нет. Для меня это было последним гвоздем в гроб материализма.

Такие фундаментальные вопросы, как занимавший меня, требовали расширить зону поиска, но я не понимал, куда повернуть. Религии и мистические традиции, конечно, признавали существование творческой силы во Вселенной и не расходились с моим опытом, но их мне было недостаточно, мой научный ум требовал более полных объяснений. И для этого я обратился к квантовой физике.

Квантовая физика – исследование поведения молекул, атомов и их элементов в микромире – это самая признанная теория в истории науки. На лежащих в ее основе математических и физических параметрах строится примерно треть мировой экономики (вся микроэлектроника – мобильные телефоны, компьютеры, телевизоры и системы GPS). Впрочем, за более чем сто лет ее существования научное сообщество так и не поняло, что эксперименты квантовой физики на самом деле говорят о природе реальности.

Одна причина такой слепоты кроется в том, что квантовая физика имеет дело непосредственно с проблемой ума-тела на самом фундаментальном уровне и занимается взаимопересечением нашего разума с наблюдаемой материей. Если хорошенько поскрести окружающий нас с вами физический мир, мы обнаружим, что он ведет себя не так, как диктуют разумные правила нашей повседневной жизни или физические законы, управляющие большими объектами, включая наши тела. Эксперименты квантовой механики обнаруживают, что энергетиче-

ская ткань всех вещей, составляющих физический мир, имеет такой необычный характер, что ставит под сомнение все наши идеи о природе реальности.

Многое в этой очевидной путанице проистекает из попыток ученых-материалистов не дать объединить проблему сознания и квантовую физику, отрицая сам факт существования сознания или делая неверные выводы из самых ярких квантовых доказательств такой взаимосвязи. Если немного поменять точку зрения, некоторые мучительные проблемы науки становятся разрешимыми.

Наиболее важный урок современной физики в том, что мир не таков, каким кажется. Все основные компоненты физического мира (включая наш человеческий мозг и тело) – молекулы, атомы, электроны, протоны, нейтроны и фотоны света – можно представить в виде энергетических струн, вибрирующих в пространстве более высоких измерений. Атомы составляют каждый кусочек материального мира вокруг нас, но большая часть атома – это пустое пространство. Ядро в центре атома (99,95 процента его массы) облетают по орбитам крошечные электроны (всего 0,05 процента или менее всей атомной массы).

ЧТОБЫ ПОЛНОСТЬЮ ИССЛЕДОВАТЬ ОПЫТ РАЗУМНЫХ
СУЩЕСТВ, МЫ РИСУЕМ ОБРАЗ ПОИСТИНЕ ПРЕКРАСНОЙ
ВСЕЛЕННОЙ – С НЕОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ
ДЛЯ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ПОТЕНЦИАЛА, ГДЕ ВСЕ МЫ УЧАСТНИКИ
И СОАВТОРЫ ЭТОЙ ГРАНДИОЗНОЙ ЭВОЛЮЦИИ СОЗНАНИЯ.

Размер атомного ядра по сравнению с самим атомом часто сравнивают с комаром внутри парижского собора Нотр-Дам. Это громадное «пустое пространство» материального мира не так уж пусто, потому что оно, по всей видимости, вмещает в себя огромное количество энергии в так называемом «нулевом поле», которое охватывает всю Вселенную. Для тех, кто следит за «материей» в этом примере: помните, что только два процента массы атомного ядра – масса конституэнтных кварков, остальные девяносто восемь процентов – это энергия связи, захваченная, когда эти кварки соединились друг с другом. В атоме действительно почти ничего нет! Нильс Бор, в 1922 году получивший Нобелевскую премию по физике, указал на это обстоятельство, сказав: «Все, что мы называем реальным, состоит из того, что считать реальным нельзя».

Древний ведический термин майя говорит об этом же. Его часто переводят как «иллюзия», но мир необязательно «нереален», просто он не такой, каким кажется. Мы с Карен Ньюэлл называем это Великой иллюзией – то, как наши представления о мире скрывают фундаментальную истину о нем. Хотя консервативная материалистическая наука считает сознание несущественным и непонятным явлением, сопутствующим работе физического мозга, учтите, что вы никогда не наблюдали ничего, кроме внутреннего пространства собственного сознания.

– Но постойте! – возразите вы и укажете на окружающие вас материальные объекты: тахту, на которой вы сидите, дом, в котором живете, горы, деревья и озера, города и здания, человеческие существа и прекрасные звезды. В любой попытке глубже постичь реальность самое главное – понимание, что все, что вы видели с тех пор, как родились, все эти вещи, существующие «здесь», являются на самом деле внутренней моделью, конструктом вашего сознания, который воспроизводит образ чего-то, что должно быть «здесь».

Узнав результаты квантовых экспериментов, Альберт Эйнштейн, как известно, пошутил: «Мне нравится думать, что луна существует, даже если я не смотрю на нее». Большинство из нас согласится с Эйнштейном, но давайте посмотрим, что мы действительно знаем об этом процессе. Ежедневно наши глаза поглощают фотоны света от окружающих объектов – деревьев и птиц во дворе или луны, звезд и галактик в ночном небе. Давайте сосредоточимся на луне, о которой говорит Эйнштейн. Лунные фотоны пролетают 384 400 километров (за 1,6 секунды), чтобы вступить во взаимодействие с молекулами пигмента сетчатки нашего глаза и

инициировать серию «выстрелов» нейронов, проходящих по нервным путям через несколько областей мозга, пока, наконец, информация от этих фотонов (цвет, форма, взаимосвязи и движение наблюдаемого объекта) не будет осознана.

Эксперименты квантовой механики обнаруживают, что энергетическая ткань вещей физического мира имеет такой необычный характер, что ставит под сомнение все идеи о природе реальности.

Нейронаука не обнаружила никакого конкретного места в мозге, где возникает завершающий этот процесс момент осознанной осведомленности. Большинство доказательств ясно указывают на то, что нигде в мозге нет никакого «центра сознания». Причинная цепь проникает в мозг и заставляет его как-то меняться, что соответствует нашему осознанному восприятию некоего внешнего объекта. Это, как заметил голландский философ Барух де Спinoза, «соответствует нашему осознанному восприятию, которое представляет некий внешний объект существующим для нас».

Представление о луне – это не сама луна и не какой-то физический объект, отдаленно напоминающий луну. Традиционная нейронаука сказала бы, что восприятие луны есть серия электрохимических разрядов в высокоорганизованной сети из миллионов нейронов, чей общий рисунок представляет луну. Луна в вашем уме – это чистая информация, существующая в виде нейронных связей, которые были созданы за время вашей жизни в этом мире и наблюдения за ним, и то, что эти связи и создают ваши впечатления в действующей внутренней модели предполагаемого внешнего мира. Заметьте, что эта ментальная модель включает ваш мозг и тело, которые есть часть физического мира «здесь». Все то, что мы воспринимаем, в прямом смысле слова не более чем наша закодированная интерпретация чистой информации.

Главное препятствие для понимания – это ужасающе эффективный трюк человеческого ума, обманом заставляющего нас поверить, будто физический мир существует «здесь» независимо от нас. Отличная метафора этой ситуации – спрашивать у рыбы, как ей живется в воде. «Какой воде?» – спросила бы рыба. Она не знает ничего, кроме воды, и потому не знает о ее существовании. Для нас же естественно плавать в море сознания, и это единственное, что мы знаем.

Другое убеждение, важное для эволюции представлений о сознании и реальности, звучит так: время идет из прошлого сквозь настоящее в будущее. Это часть Великой иллюзии. Большинство из нас думает, что понятие времени хорошо проработано в традиционном научном мировоззрении. Но это весьма далеко от истины. Не только физическая материя не является тем, чем кажется, но и время. Экстравагантное, но бесспорное свидетельство корнелльского психолога Дэрила Бэма¹⁴ (глава 4) доказывает существование человеческого предвидения (сознательная когнитивная осведомленность) и предчувствия (эмоциональное понимание). И это лишь начало загадки. Напрашиваются мысли, что ход времени встроен в земную реальность как часть ограничения человеческого сознания.

В некотором смысле, в этом «вечном сейчас» прошлое и будущее довольно симметричны. Расширенная форма эксперимента квантового ластика с отложенным выбором Джона Уилера (смотрите приложение Б) показывает, как решение астронавта понаблюдать за квазаром с расстояния в несколько миллиардов световых лет заставляет фотоны, покинувшие тот квазар миллиарды лет назад, изменить свое поведение в далеком прошлом, чтобы в момент наблюдения проявиться как частицы или волны. Получается, выбор, который мы делаем сейчас, влияет на прошлое. Все зависит от знания, которое мы можем получить о мире в настоящий момент.

¹⁴ Бэм Д. Д. «Feeling the future: experimental evidence for anomalous retroactive Influences on cognition and affect». Journal of Personality and Social Psychology 100, no. 3, 2011, 407–425.

Другие блестящие физики также увидели эту своеобразную помеху в наших понятиях о ходе времени. Как заявил Эйнштейн после смерти своего давнего друга Мишеля Бессо, «он ушел из этого странного мира чуть раньше меня. И это ничего не значит. Люди вроде нас, верящие в физику, знают, что разница между прошлым, настоящим и будущим – только лишь упрямая, стойкая иллюзия».

Главные подсказки кроются в искаженном течении времени или его отсутствии – в снах под общей анестезией, околосмертных переживаниях (и особенно в перепросмотрах событий жизни) и других состояниях измененного сознания. В них течение времени может быть очень разным: иногда кажется, что время идет вперед или назад, бежит быстрее или медленнее, а иногда наше сознание смещается в области, лежащие вне консенсусного «земного времени».

Глубоко в коме мое восприятие хода времени в физической Вселенной было свернуто в петлю или даже точку. Я осознавал более фундаментальную форму каузальности, проявленную в том, что я называю «глубоким временем». Глубокое время первично, оно связано с эволюцией всего сознания и особенно с бесчисленными событиями в жизнях разумных существ. Уже доказано, что постоянно текущая река земного времени – иллюзия, поддерживаемая нашим сознанием по «эту сторону завесы». В сравнении с глубоким временем, «земное время» – только подпространство, часть нашей общей консенсусной, то есть коллективной, реальности, которую наблюдает наше Коллективное сознание. Сознательная осведомленность в альтернативных измерениях не ограничена земным временем и с легкостью получает доступ к областям, лежащим вне консенсусной реальности.

Самые сложные недавние эксперименты квантовой физики только укрепляют чувство, что не существует объективной реальности, независимой от разума сознательного наблюдателя¹⁵. И все же, Великая иллюзия так просто не сдается. Если позаимствовать фразу из литературы о зависимостях, опубликованной в рамках программы восстановления «12 шагов», Великая иллюзия «коварная, загадочная и мощная». Даже если мы знаем, что имеем дело с мороком, нас притягивает его обманчивая и неодолимая власть.

Кое-кто спросит, откуда взялось осознание коллективного мира, если эта общая реальность поддерживает независимое существование физической реальности. Эта общая «реальность» фактически основа нашего земного опыта. Консенсусная реальность физического мира – подходящее место для разворачивающихся событий нашей жизни, это как декорации городка Дикого Запада, которые Голливуд использует для съемок, но которых в действительности не существует. Во многом наш совместно воспринимаемый физический мир играет ту же роль, что и наши тела – они ориентируют нас на наш опыт здесь и сейчас.

Дэвид Чалмерс, обозначивший трудную проблему сознания, также упомянул легкую проблему сознания, которая заключается в вопросе об оценке субъективных или качественных аспектов восприятия. Легкая проблема возникает, например, когда человек оценивает красноту яблока и пытается сравнить свое восприятие с восприятием другого человека – это одно восприятие или у них есть различия в качестве и содержании? Ученые подсчитали, что легкая проблема сознания может быть решена за несколько веков. Можете вообразить, сколько займет, по их мнению, решение трудной проблемы.

Нам сложно даже определить природу того, что мы сравниваем, и обозначить возможные несоответствия между нашими индивидуальными восприятиями и тем, как они сводятся к разумному консенсусу. Сравнить наши индивидуальные версии реальности в любой заданной обстановке очень трудно. Мы согласны с тем, что наши ощущения совпадают с такими же ощущениями, испытанными нами в прошлом, потому что мы договорились об этом в ходе формирования основных понятий. По этой причине наш язык закодирован так, чтобы обозначать определенные вещи в определенных ситуациях, но мы можем только декларировать, что наши

¹⁵ Рингбаур М., et al. «Measurements on the Reality of the Wavefunction». arXiv: 1412.6213v2 (qaunt-ph), January 20, 2015.

ощущения остаются неизменными для нас в текущем восприятии мира. Мы сталкиваемся с тем, что не можем сравнить наши ощущения с ощущениями других людей. Нам остается лишь заключить друг с другом некую договоренность.

Многие видят в объективном научном методе единственный путь к истине и верят, что в эпоху обоснованных выводов субъективный индивидуальный опыт не имеет никакого значения. На самом деле все человеческие знания коренятся в личном опыте (включая опыт ученых, проводящих эксперименты), так что субъективный опыт ученого, и всех нас, можно рассматривать как часть единого целого. Фактически любая истина, обнаруженная благодаря научному методу, заключает в себе жизненный опыт и моменты постижения мира, известные только субъективному «я».

Хотя материалистическая наука считает сознание несущественным и непонятным, учтите, что вы никогда не наблюдали ничего, кроме внутреннего пространства собственного сознания.

Профессор философии Принстонского университета Томас Нагель в 1974 году написал интересную статью, в которой показал преобладающую ценность субъективного знания над объективным. Провокативный мысленный эксперимент Нагеля рассматривает, что такое «быть летучей мышью». Он выбрал это животное, потому что оно млекопитающее, как и люди, а значит, достаточно похоже на нас, чтобы рассматривать его как имеющее субъективный сознательный опыт. Отличие в том, что основной механизм восприятия летучей мыши – это эхолокация. Мыши используют высокие звуки как исходящие сигналы, а затем выстраивают модель трехмерного мира через сложную систему звукового эха, отраженного окружающими физическими объектами (комарами, птицами, деревьями, другими мышами и так далее). Эта акустическая система позволяет мыши строить высокочувствительную ментальную модель расстояния, направления, размера, текстуры, формы и движения всего ее физического окружения, так что она может летать в темноте и ловить комаров себе на ужин.

Позже в Нью-Йоркском университете Нагель пояснил, что привел этот пример не для того, чтобы проанализировать, «что будет, если я буду вести себя, как летучая мышь... Я хочу знать, что такое для летучей мыши быть летучей мышью». Субъективная информация, характерная для восприятия мира летучей мышью, действительно обширна, хотя очень отлична от информации, доступной людям. Его мысленный эксперимент показывает, что огромное количество информации, проходящей через субъективное восприятие, превосходит знание, доступное только через «объективное» мнение – фактически он оспаривает утверждение, что беспристрастная объективность вообще существует.

Принимая во внимание наше меняющееся представление о Великой иллюзии, получается, что единственное знание, доступное человеку, субъективно. На самом деле, у нас никогда не было доступа к какой-либо «объективной» реальности. Видимо, существует консенсусная реальность, которую мы считаем внешним миром и которая включает в себя всех людей и других живых существ, но нам нужно быть осторожными и не додумывать слишком многое о некой объективной реальности за пределами того, что нам субъективно доступно. Нагель обвинял все материалистические объяснения именно в этом.

Австралийский философ-аналитик Фрэнк Джексон в 1982 году оживил эту дискуссию историей о Марии – неврологе, посвятившей свою жизнь изучению нейронных механизмов цветного зрения. Правда, сама она получала все данные с черно-белого монитора компьютера и жила в черно-белой комнате, из которой никогда в жизни не выходила. Тем не менее она изучила все, что могла сообщить нейронаука, о механизмах, за счет которых человек видит красный спелый помидор, пышную зелень весенней травы на лужайке или синеву чистого неба, хотя никогда не видела цвета собственными глазами. Ее знания включали в себя результаты неврологических психофизических экспериментов с нейронным процессом восприятия.

Джексон освободил Марию из ее черно-белого мира, когда подарил цветной монитор и помог выйти в настоящий мир, полный всех цветов радуги. Узнала ли Мария что-то новое, увидев собственными глазами спелый помидор, ярко-зеленую лужайку и синее небо? Большинство людей сказал бы, что да, она приобрела новое знание о мире, которое не могла получить посредством всестороннего научного изучения физических механизмов цветного зрения (и словесных описаний цветов от других людей), – она получила знания через восприятие цвета. Взгляд своими глазами на яркие цвета природы дал ей сведения, совершенно необходимые для восприятия мира в целом, и ничего кроме этого непосредственного личного опыта не могло восполнить ее знания о мире.

Джексон сделал заключение, что полнота физической реальности не ограничивается сведениями, что в субъективном опыте есть нечто важное, не уместящееся в рамки всестороннего научного описания. Это важное нечто есть сам субъективный опыт. История Марии также показывает существенный недостаток довода о том, что полезной может быть лишь информация, собранная с помощью строго контролируемого объективного научного метода. Напротив, опыт людей по всему миру опровергает то, что материалистическая наука считает истинной, и такое эмпирическое доказательство должно быть учтено, если у нас есть сколько-нибудь серьезный интерес к пониманию природы мира.

Мой субъективный опыт стал мощным свидетельством реальности духовного мира. Я привык списывать личный опыт со счетов как не имеющий совершенно никакой ценности, но теперь понял, что он крайне важен для нашего восприятия мира, несмотря на его бессистемный характер. Вследствие этого паранормальные явления становятся очень значимыми. Я пришел к выводу, что даже дуалистическая теория, в которой ум считается отдельным от мозга субъектом, мало что дает. А если квантовые опыты говорят нам, что разум на самом деле создает события, наблюдаемые в материальном мире? А если наш личный выбор полностью определяет нашу разворачивающуюся реальность?

Смелое новое мышление – вот выход из нынешней ситуации. Уэльский философ Г. Х. Прайс сказал: «Мы можем уверенно предсказать, что робость наших предположений, а не их необычность вызовет насмешки потомков». И, как заметил Эйнштейн, «мы не можем решить наши проблемы с тем же мышлением, с каким их создали».

Вот здесь я серьезно задумался над метафизическим идеализмом. Метафизика занимается самыми фундаментальными гипотезами о сущем – например, вопросом, постижима ли Вселенная, и верно ли, что единственная реальность – это физическое, или материальное, вещество. Идеализм – это убеждение, что реальность (вся наша Вселенная) является формой мысли, в которой участвует человеческий разум. Жизнь, таким образом, возникает из сферы идей, или ментальной сферы (из самого сознания). Метафизический идеализм можно назвать онтологическим идеализмом – «онтологический» означает «как таковой».

Метафизический идеализм – это еще одна противоположная консервативному материализму философская позиция. На этом полюсе предполагается, что сознание первично и оно порождает все отдельные умы, мозги и тела. Есть правила, определяющие декорации (то есть фасад физического мира) этой драмы (в широком смысле, законы физики или законы этой иллюзии), но сценарий происходящих событий (особенно с человеческой точки зрения) может варьироваться. Принцип достаточного основания гласит, что все явления должны иметь веские причины, и неупорядоченных или случайных событий не бывает. Этот принцип былработан на основе идей древнегреческих философов – Платона и Аристотеля – но его современная форма приписывается немецкому философу XVIII века Готфриду Лейбницу. Согласно этому принципу, многосоставные синхронии и ощущение глубоких взаимосвязей во внешне не связанных событиях говорят о разумной силе, руководящей нашими жизнями и суждениями.

Пример такой синхронии можно найти в моей жизни и карьере. Работая ординатором в нейрохирургии, я два года изучал церебральный вазоспазм сосудов головного мозга – очень

опасное осложнение субарахноидального кровоизлияния (САК) из-за аневризм, которое калечит и убивает приблизительно треть пациентов, выживших после кровоизлияния. После ординатуры я специализировался в сосудистой нейрохирургии и усердно изучал хирургическое лечение аневризмы, а затем получил должность в Гарвардской медицинской школе и возглавил сосудистую нейрохирургию в Бригам энд Уоменс и в Женской больнице Бригхэма.

Я был приемным сыном и во время поиска своих биологических родителей узнал, что передающаяся по наследству аневризма – часть истории моей родной семьи. И что именно эта наследственная патология подтолкнула мою родную сестру обратиться в агентство по усыновлению – судьбоносный шаг для нашего последующего воссоединения. В феврале 2000 года я узнал, что мой дед по материнской линии страдал аневризматическим субарахноидальным кровоизлиянием, которое так сильно повредило его здоровью, что через несколько месяцев он умер. У моей родной матери было две сестры. В 1978 году у ее младшей сестры случилось САК, и она умерла в тот же день. Другая ее сестра перенесла САК в 2004 году в возрасте шестидесяти пяти лет, что серьезно ограничило ее дееспособность примерно на три года, однако она чудесным образом поправилась (до такой степени, что выиграла несколько местных турниров по гольфу). Сначала я был потрясен и шокирован этим совпадением, но, может быть, мой выбор профессии в 1980-х годах имеет глубокую связь с новостью о биологической предрасположенности, полученной мной два десятилетия спустя.

В метафизическом идеализме, так же как и в квантовой физике, считается, что вся Вселенная пронизана взаимосвязями: любое отделение части от целого в наших гипотезах ведет к искажению и путанице. Систему взглядов метафизического идеализма поддерживает большой набор причин и следствий, простирающийся далеко за пределы упрощенческих гипотез материалистической науки и законов Великой иллюзии. Именно они обеспечивают взаимосвязанность, которая проявляется через синхронии, эффект плацебо (разум управляет телом, исцеляя его) и другие явления, призванные мягко подтолкнуть нас к постижению. За счет этого мы можем осмыслять более обширные территории человеческого опыта за пределами нашего земного повседневного сознательного понимания.

Законами физики определяются законы взаимодействия, которые действительно работают в наблюдаемой нами Вселенной. Однако многое также зависит от того, что люди считают возможным, так как любые ограничения находятся «у нас в голове». За последние десятилетия это убеждение стало популярным, его поддерживают поразительные свидетельства нелокального сознания – телепатия, предсказания, предчувствия, внетелесный опыт, видение на расстоянии и воспоминания о прошлых жизнях у детей. Исследователи этих явлений прилагают огромные усилия для того, чтобы изжить упрощенческие вымыслы научного материализма и добровольные ограничения человеческих возможностей, которые они подразумевают.

ОПЫТ ЛЮДЕЙ ПО ВСЕМУ МИРУ ОПРОВЕРГАЕТ ТО, ЧТО МАТЕРИАЛИСТИЧЕСКАЯ НАУКА СЧИТАЕТ ИСТИНОЙ, И ТАКОЕ ЭМПИРИЧЕСКОЕ ДОКАЗАТЕЛЬСТВО ДОЛЖНО БЫТЬ УЧТЕНО, ЕСЛИ У НАС ЕСТЬ СКОЛЬКО-НИБУДЬ СЕРЬЕЗНЫЙ ИНТЕРЕС К ПОНИМАНИЮ ПРИРОДЫ МИРА.

Основной принцип науки и философии называется «бритвой Оккама» (по имени францисканского монаха XIV века Уильяма из Оккама). Он гласит, что истинным, скорее всего, окажется самое простое объяснение. Как часто перефразируют высказывание Эйнштейна: «Объяснение должно быть как можно более простым, но не проще простого». Думаю, Уильям из Оккама поддержал бы метафизический идеализм как самую подходящую модель природы реальности, несмотря на то, что в стремлении к более серьезному постижению жизни мы всегда ограничены нашим собственным опытом. Нам нужно преодолеть зависимость от Великой иллюзии и понять, что объективный физический мир – лишь конструкт нашего сознания.

Метафизический идеализм рожден таким серьезным мыслителем, как ирландский философ Джордж Беркли, пытавшийся разобраться во взаимоотношениях между материальными объектами и нашим восприятием. Он спрашивал: «Можно ли считать воспринимаемый объект существующим независимо от воспринимающего его человека? Другими словами, если в лесу падает дерево и никто не видит, как оно падает, производит ли оно звук? И падает ли оно на самом деле, если этого не видит разумный наблюдатель?» Наш здравый смысл настаивает на утвердительном ответе, хотя нужно признать, что твердо уверенными быть мы не можем. Чтобы знать точно, нужно увидеть, как дерево падает, а это нарушает исходное условие задачи. Наш здравый смысл говорит, что достаточно наткнуться в лесу на упавшее дерево, чтобы доказать, что оно действительно упало когда-то в прошлом, но здравый смысл часто приводит к ошибочным выводам относительно фундаментальной природы реальности.

Беркли исследовал этот вопрос на примере всего двух элементов: воспринимающего и его восприятия. При этом он понимал, что требование, чтобы физический объект (упавшее дерево) действительно существовал, абсурдно и нужно только умам философов, проверяющих правильность вопроса. Беркли сформулировал свой вывод так: «Существовать – значит быть воспринимаемым».

Получается, мысленного восприятия достаточно для того, чтобы объяснить реальность без внешнего физического объекта. Когда мы оцениваем чисто информационный характер описываемых событий, то понимаем, что более обширная основа, чем видимый физический мир (квантовая голограмма), подтверждает этот вывод.

Стоит отметить, что версия метафизического идеализма, которой мы придерживаемся в этой книге, ставит уникальность Вселенной внутри сознания выше «атомистической» или «сепаратистской» точки зрения, провозглашенной Беркли (более точно названной солипсизмом), который считал все души обособленными и отделенными от Бога. Наше мнение больше совпадает с точкой зрения немецкого философа Георга Вильгельма Фридриха Гегеля, вслед за Платоном признававшего человеческую волю, или голландского философа Баруха де Спinoзы, который недвусмысленно соглашался с изречением святого Павла «мы Им живем и движемся, и существуем». Пожалуй, последнее мнение лучше всего иллюстрирует наше переживание общей консенсусной реальности.

*Отличная метафора – спрашивать у рыбы, как ей живется в воде.
«Какой воде?» – спросила бы рыба. Она не знает ничего, кроме воды. Для нас
же естественно плавать в море сознания.*

Спиноза рассматривает нашу сознательную осведомленность как порожденную Коллективным разумом, который охватывает все чувствующее сознание Вселенной. Наша личная осведомленность отщепляется в чувство отдельности, которое создает возможности для грандиозного круговорота всех элементов в эволюции сознания. Кто-то назовет этот единый разум Богом или невыразимой чистой любовью, с которой люди встречаются во время разных духовно-трансформирующих переживаний. Наблюдаемая реальность такого божества обычно теряется в бурьяне конфликтующих религиозных догм.

Более современный аргумент метафизического идеализма позаимствован у специалиста в области компьютерных наук Бернардо Каструпа, ответившего в своем блоге на нападки нейробиолога Сэма Харриса на мою книгу «Доказательство рая». Харрис оспорил мое заявление, что повреждение мозга может содействовать удивительному обогащению и расширению сознательной осведомленности, а Бернардо принял мою точку зрения как в своем блоге, так и в своей книге «Brief Peeks Beyond: Critical Essays on Metaphysics, Neuroscience, Free Will, Skepticism and Culture» («Краткие обзоры: критические очерки о метафизике, нейронауке, сво-

бодной воле, скептицизме и культуре»)¹⁶. А в книге «More Than Allegory: On religious myth, truth and belief» («Больше чем аллегория: о религиозном мифе, истине и верованиях») – свежей и амбициозной концепции, апеллирующей к метафизическому идеализму, – он утверждает, что наши укоренившиеся, широко распространенные убеждения могут создавать физическую материю. Его тщательное исследование вопроса расширенного сознания в условиях повреждения мозга привело к тому, что Бернардо пригласили в блог Scientific American¹⁷, в котором он выложил наброски теории метафизического идеализма (или, как минимум, разновидности дуализма) с учетом поражения мозга, расширяющего ментальную функцию. Интересно, что такое понимание проблемы ума-тела предлагают люди, которые разбираются с фундаментальными принципами информации и ее ролью в возникновении реальности.

Вспомните, что сознательная осведомленность есть единственный информационный источник, доступный человеку в жизни. Объективный физический мир представляется как дополнительный и независимый от нашей сознательной осведомленности о нем, а наше предположение, что он существует, раз мы его воспринимаем, – лишь интерпретация нашего сенсорного опыта, а не установленный факт. Существование объективного физического мира – это дополнительный и необязательный этап.

Метафизический идеализм согласуется с теорией фильтра – принципа, который становится сегодня популярен в нейронауке и философии сознания и предлагает более обоснованную связь между мозгом и сознанием. По теории фильтра, физический мозг служит редуцирующим клапаном, сквозь который проходит универсальное сознание, или Коллективный разум, что обеспечивает наше человеческое, более ограниченное, восприятие окружающего мира. Я предполагаю, что фильтрующая функция тесно связана с неокортексом, корой (и человеческой частью) мозга. В традиционной нейробиологической продукционной модели, согласно которой мозг производит сознание из физической материи, неокортекс представляет собой мощнейший калькулятор, непосредственно вовлеченный во все детали нашей сознательной осведомленности. Я же предполагаю, что неокортекс оказывает решающее влияние на то, как и что из Коллективного разума допускается до конкретной сознательной осведомленности. Его функция – ограничивать и сужать, пропускать тонкую струйку сознательной осведомленности, которая и становится нашим восприятием окружающего мира.

Теория фильтра гораздо лучше объясняет широкое разнообразие необычных переживаний людей и мое собственное сверхреальное ОСП в коме, когда мой неокортекс был совсем разрушен. Без правильно функционирующего фильтра я вошел в полный контакт с универсальным сознанием, как и миллионы других людей, испытавших сверхреальность таких трансцендентных переживаний.

Результаты экспериментов квантовой физики служат неопровержимым доказательством того, что сознание – это основа для создания Вселенной: вся обозримая Вселенная (и весь остальной космос, существующий где-либо или когда-либо) возникает из самого сознания. Выводы квантовой физики весьма удивительны с точки зрения чисто материалистической. Ричард Фейнман, получивший Нобелевскую премию по физике в 1965 году, известен своим высказыванием: «Если кто-то говорит, что понимает квантовую механику, знайте, что вы встретили лжеца». Причина этого ощущения глубокой тайны и явно абсурдных проявлений квантового мира заключается в так называемой проблеме измерений, или «коллапсе волновой функции», то есть в том, что акт наблюдения влияет на результат опыта.

Отличительная черта квантовой механики (по словам Фейнмана) видна в знаменитом двухщелевом оптическом эксперименте. Луч света (поток фотонов) падает на две параллель-

¹⁶ Каструп Б. «Brief Peeks Beyond: Critical Essays on Metaphysics, Neuroscience, Free Will, Skepticism and Culture». Winchester, UK: Iff Books, 2015, 157–164.

¹⁷ Каструп Б. «Transcending the Brain: At Least Some Cases of Physical Damage Are Associated with Enriched Consciousness or Cognitive Skill». Scientific American (blog), 29 марта 2017.

ные щели в куске металла и порождает на экране с другой стороны картину волновой интерференции, которая выглядит как темные и светлые полосы, пики и провалы двух пересекающихся волн. Помимо длины и частоты волны и цвета видимой части спектра, важно учитывать, что в квантовых опытах свет может вести себя и как волна, и как частица. Обычно частицами называют субатомные компоненты физической материи, электроны и протоны, но в этом эксперименте речь идет также об атомах и молекулах. Удивительно, но исследователи открыли, что частицы материи могут вести себя как волны.

Если в опыте с двумя щелями закрыть одну из щелей, фотоны начинают вести себя как частицы, о чем говорят две сплошные полосы на экране сзади. Если рядом со щелями поставить датчики и попытаться собрать информацию, в какую именно щель проходит фотон, то фотоны также начинают вести себя как частицы. Неожданная особенность эксперимента: если есть хоть какая-то возможность получить информацию с датчика, даже теоретически, то фотоны ведут себя как частицы, а не как волны. Как будто фотон знает, что за ним наблюдают, и ведет себя соответственно. Действительно очень странно!

Скорректированный план эксперимента и технические достижения еще убедительнее подтвердили реальность квантового эффекта наблюдателя. Начиная с 2012 года, Дин Радин и его коллеги проводили интригующие эксперименты, оценивая эффект удаленного человека-наблюдателя в опытах с двумя щелями¹⁸. В экспериментах Радина участник должен был мысленно сфокусироваться на той или иной щели. Примечательно, что одно только внимание участника воздействовало на поведение фотонов и они проявляли себя скорее как частицы, когда он сосредотачивался на одной щели, и скорее как волны, когда снимал внимание с оптической системы. Семнадцать стадий этого опыта на четырех разных системах с двумя прорезями подтвердили результаты более ранних экспериментов. Эти исследования открыли слабый, но различимый эффект «разум превыше материи» в его наиболее примитивной форме и подсказали, как наши умы могут влиять на физический мир.

Самый шокирующий вывод, который следует из этого, тот, что результат измерений зависит от выбора, сделанного умом наблюдателя. Допущение классической физики, что объективное измерение независимо от наблюдателя, оказывается неверным, если изучать физический мир более всесторонним квантовым методом. Результат, зависящий от выбора экспериментатора, полностью непредсказуем. Глубокая взаимосвязь между наблюдателем и наблюдаемым не ограничивается опытами в современных лабораториях, и это подсказывает нам, что этот принцип работает для всех взаимодействий наблюдателей с физическим миром.

Одна из общих концепций гласит, что квантовая физика применима только в субатомном (очень малом) мире и только при экстремально низких температурах. Многие также считают, что поведение, присущее частицам атомного уровня, исчезает, когда вы берете большие совокупности частиц (больше молекулы). Некоторые физики упоминают эту условную границу между большим и малым как «разрез Гейзенберга». На самом деле такой «разрез» работает только в дискуссии или моделировании, в реальном мире этого разграничения нет – каждая его частица квантовая, а не классическая.

В квантовой физике субатомные частицы, связанные между собой, называют запутанными. Это наблюдается, к примеру, когда фотоны света проходят через нелинейный кристалл, что позволяет их поляризационным измерениям коррелировать друг с другом. Другие взаимосвязанные качества запутанных частиц – это их положение, скорость движения и спин. Запутанными объектами могут быть не только фотоны света, но и электроны, протоны, нейтроны, нейтрино, атомы, молекулы и даже маленькие алмазы. Прежде чем сделать измерение, потенциальные значения для таких частиц назначаются существующими в суперпозиционном состо-

¹⁸ Радин Д., Майкл Л., Делорм А. «Psychophysical Modulation of Fringe Visibility in a Distant Double-Slit Optical System». *Physics Essays* 29, no. 1, 2016, 14–22.

янии, где все возможные измерения связаны со специфическими вероятностями. В 1972 году Стюарт Фридман и Джон Клаузер сообщили: тот факт, что наблюдатель собирается сделать у одного из двух запутанных субатомных объектов замеры, немедленно влияет на результат, полученный другим наблюдателем у партнера этого запутанного объекта, независимо от расстояния между членами этой пары.

Акустическая система позволяет летучей мыши строить высокочувствительную ментальную модель ее физического окружения, так что она может летать в темноте и ловить комаров себе на ужин.

Эксперимент Фридмана и Клаузера стал ответом Эйнштейну, которого никогда не удовлетворяло то, что квантовая физика оставалась исключительно теорией. В работе, которую он в 1935 году написал вместе с коллегами Борисом Подольским и Натаном Розеном (она называлась «ЭПР-парадокс»), он жаловался, что квантово-волновая функция не дает полной картины физической реальности, и утверждал, что должны существовать «скрытые переменные», способные объяснить результаты более удовлетворительно. В качестве иллюстрации его недовольства работа Эйнштейна – Подольского – Розена (ЭПР) приводит парадоксальное поведение двух запутанных частиц. Измерение первой частицы дает коррелирующее значение второй частицы, неважно, как далеко они находятся друг от друга. В момент измерения запутанные частицы как будто нарушают специальный принцип относительности (никакая информация не может распространяться быстрее скорости света). Эйнштейн пошутил над этим мгновенным коллапсом волновой функции, назвав его «жутким дальнодействием».

Этот шокирующий результат заставляет предположить, что запутанные частицы каким-то образом действуют как одна частица, отделенная от самой себя в пространстве. Это удивительное открытие кажется необъяснимым при нашем сегодняшнем представлении о пространстве и времени, и все же оно подтверждалось много раз. С позиции метафизического идеализма такие результаты можно объяснить тем, что мы действительно соединены друг с другом на некоем фундаментальном уровне.

Это только верхушка айсберга, намекающая на основополагающую роль сознания в создании реальности. Квантовую физику, самую успешную и проверенную на практике за четырехсотлетнюю историю научной революции область науки, можно понять лучше, если признать, что ум наблюдателя – необходимое условие действительности, которая возникает как воспринимаемая нами реальность. Это всего лишь другое проявление метафизического идеализма.

Физик из Принстона Джон Уилер внес большой вклад в наше современное культурное восприятие физики и космологии. Помимо всего прочего, он популяризировал термины «черная дыра» и «кратовая нора». К концу своей жизни он увлекся вопросом о роли жизни и сознания во Вселенной, интересуясь, являются ли они случайными побочными продуктами или же центром всего сущего. Глубокое знание квантовой физики привело его к убеждению, что реальность создается наблюдателями и что «никакой феномен не является реальным, если это не наблюдаемый феномен». Это воззрение превратилось в то, что он назвал антропным принципом участия. Он считал Вселенную незавершенной работой, прошлое называл несуществующим, пока его не рассматривают в настоящем, а «соучаствующего» сознательного наблюдателя называл совершенно необходимым элементом разворачивающейся реальности. Как подытожил Уилер, «существовать – значит быть воспринимаемым», подчеркивая свое согласие с идеалистом Джорджем Беркли, жившим более двухсот лет назад. Самое полноценное проявление такого сознания в центре реальности – это, опять же, метафизический идеализм.

Уилер отказывался рассматривать существование Вселенной без наблюдателей и считал всю развивающуюся реальность зависимой от действий сознательных наблюдателей. Как пока-

зал его «Эксперимент квантового ластика с *отложенным выбором*», выбор наблюдателя может влиять даже на прошлое наблюдаемых частиц. «Начинает казаться, что мы сами, своим решением, принятым в последний момент, влияем на то, что фотон будет делать, когда он уже закончил большую часть своих дел... Должен сказать, что мы сами принимаем несомненное участие в формировании того, что всегда называли прошлым. Прошлое не является по-настоящему прошлым, пока оно не зафиксировано. Другими словами, прошлое ничего не значит и не существует, пока не станет информацией в настоящем», – сделал вывод Уилер.

Чтобы по-настоящему разрешить такие странности, я решил считать метафизический идеализм подходящим объяснением активности моего сознания, несмотря на разрушенный неокортекс. Вспоминая спектр ответов на загадку ума-тела, я видел, что материализм – единственная позиция, которая отводит «разуму» роль чего-то определенно нереального, роль очень смущающей иллюзии физической работы мозга (эпифеноменализма), которую мы имеем «сознанием». Заметьте, все дуалистические позиции признают, что разум обладает бытием и имеет некоторое отношение к мозгу, но особенно безупречен в этом смысле метафизический идеализм, который постулирует, что все реальное и существующее возникает только из сферы разума.

Должен предупредить относительно позиции панпсихизма – идеи о том, что элементы примитивного сознания естественно существуют в каждой частице субатомного мира. Это материалистическая позиция, допускающая, что должно быть нечто большее, чем только физическое, чтобы объяснить разум. Но панпсихизм не объясняет мощные принципы упорядочения, масштабную структуру ткани всей жизни, где наши действия и мысли крепко связывают нас со Вселенной. Чтобы считаться завершенной, любая теория должна проработать этот важный аспект человеческого опыта.

Несколько удовлетворившись концептами метафизического идеализма как удобной стартовой площадки, я задал себе следующий вопрос: какова природа творящей, любящей силы в центре всего сущего, которую я обнаружил во время комы? Размышляя о разнообразии возможных вселенных, поражаешься тому, насколько наша проста и упорядоченна. Как сказал Эйнштейн, «самая непостижимая вещь в мире – это то, что он постижим». То, что многое из видимой структуры и работы Вселенной может быть столь изящно выражено посредством математических формул, – поразительное открытие, достойное наисерьезнейших размышлений.

Новые разделы математики, которые широко используют в мире физики, представляют собой абстрактный мир идей. Почему реальный мир должен быть столь полно определимым в рамках логического формализма математики? Пока философы раздумывали над тем, была ли математика открыта или изобретена, сами математики признали, что математика была открыта в исходной реальности. Кто-то вправе поинтересоваться, создана ли жизнь в нашей Вселенной интеллектом исходной реальности, или «Стариком», как называл его Эйнштейн, по образцу идеальной и тщательно сбалансированной модели. Как ни удивительно, наша физическая Вселенная как будто полностью подчиняется совершенной математической формуле.

Не меньше, чем эта математическая постижимость, шокирует тонкая настройка значений физических постоянных, определяющих поведение всех элементов Вселенной. Сегодня открыто двадцать шесть таких параметров, задействованных в стандартной модели физики частиц (плюс космологическая постоянная¹⁹, связанная с расширением космоса), в их числе скорость света в вакууме c , элементарный заряд электрона e , постоянная Макса Планка h , постоянная тонкой структуры α и гравитационная постоянная G . Сейчас считается, что эти основные параметры сохраняют неизменность во всем пространстве и времени обозримой физической Вселенной (хотя это допущение, а не установленный факт).

¹⁹ Константа, характеризующая свойства вакуума, которая вводится в общей теории относительности.

Если бы любой из этих двадцати шести параметров хоть на малую долю (гораздо меньше одного процента) отличался от своего фактического значения, не было бы ни атомов, ни молекул, ни людей (или других форм жизни). Планет, звезд и галактик – ничего этого не было бы. То, что в мире физики называется «тонкая настройка», – это поразительный феномен, который нельзя игнорировать. И математическая точность Вселенной, и тонкая настройка физических постоянных представляют серьезную проблему для того, кто пытается защищать концепцию холодной, хаотичной, механистичной – и бессмысленной – Вселенной.

Точность мира и тонкая настройка представляют убедительное доказательство высокоорганизованного сознания, стоящего за всем сущим. Я считаю, что этот организующий разум, который многие считают Богом-творцом, на самом деле является источником нашей сознательной осведомленности. Между этой высшей творческой силой и нашим сознанием нет разрыва. Наблюдатель, самосознание Вселенной – это мы, только на самом глубоком уровне.

Тот же самый сознающий наблюдатель является ответом на трудную проблему сознания и проблему измерений в квантовой физике – на две главные головоломки современной науки. Заметьте, что эта «трудная проблема» на самом деле нерешаема, если человек скован материалистическим мировоззрением. Но она становится не такой уж сложной при более широких взглядах на возможности человека, как у сторонников теории фильтра и метафизического идеализма. Более широкие парадигмы включают такие концепции, как «весь разум» (говоря словами Олдоса Хаксли) или «коллективное бессознательное» (по Карлу Юнгу), работающие в качестве вездесущего двигателя целой самосознающей Вселенной. Существует информационный субстрат (который можно назвать квантовой голограммой или Хрониками Акаши), который содержит в себе всю потенциальность всего сознательного опыта – чтобы Вселенная знала о самой себе.

Известный психолог Уильям Джеймс предложил термин «большее». Он верил, что человек не может объяснить все события человеческой жизни через взаимодействия в физическом мире. Я вижу «большее» как нисходящий организующий принцип, готовящий почву для подлинной эволюции широкого масштаба – эволюции информации и понимания природы Вселенной и цели человеческой жизни. Во многом эта большая эволюция сознания оправдывает существование Вселенной.

Что, если квантовые опыты говорят нам, что разум на самом деле создает события, наблюдаемые в материальном мире? А если наш личный выбор полностью определяет нашу реальность?

Вся она связана с сознанием – буквально и поистине вся она.

Под сознанием я подразумеваю самоосознание, понимание, что вы существуете в этот момент, что вы человек, живущий здесь и сейчас, – наблюдатель части сознания и познающий знание.

Этот проблеск осведомленности, которая познает и помнит познанное, и есть сознание. Эта осведомленность есть глубокая тайна, заключенная в знаменитом высказывании Рене Декарта: «Я мыслю – следовательно, существую».

Вспомним загадочную роль наблюдателя в квантовой физике. Подобные загадки считались единичными курьезами мира физики, но теперь мы знаем, что этот принцип работает также в химии и биологии. За последние десятилетия биологи обнаружили много доказательств того, что без квантовой физики не понять такие биологические процессы, как фотосинтез (способность растений преобразовывать энергию солнечного света в живую материю), человеческое обоняние и миграции птиц (за счет их способности видеть магнитное поле Земли). В действительности все существующее есть кванты – даже классические (или ньютоновские) элементы на макроскопическом уровне действуют в квантовой системе и по квантовым законам.

СУЩЕСТВУЕТ ИНФОРМАЦИОННЫЙ СУБСТРАТ (КОТОРЫЙ МОЖНО НАЗВАТЬ КВАНТОВОЙ ГОЛОГРАММОЙ ИЛИ ХРОНИКАМИ АКАШИ), КОТОРЫЙ СОДЕРЖИТ В СЕБЕ ПОТЕНЦИАЛЬНОСТЬ ВСЕГО СОЗНАТЕЛЬНОГО ОПЫТА – ЧТОБЫ ВСЕЛЕННАЯ ЗНАЛА О САМОЙ СЕБЕ.

Поразительная «осознанность» Вселенной, ее самоосознание жизни проявляется на мельчайшем уровне через сознательную осведомленность отдельных существ и тесно переплетается с целью существования всего эволюционирующего сознания. Тожество с единой Вселенной придало мне сил, когда я пребывал в Ядре. Это была богатейшая и фундаментальнейшая реальность, но одновременно переживание, далекое от нашей обыденной земной жизни. Красота мира заключается в его совершенной целостности, и все эти диаметрально противоположные точки зрения – всего лишь разные грани одного идеального бриллианта – нашей драгоценной жизни.

Такое решение вопроса об уме-теле дает более разумное объяснение широкому спектру человеческого опыта. Верная модель должна строиться на глубочайших истинах, открытых научным сообществом, а не подчиняться ошибочным гипотезам, лежащим в основе концептуальных стандартов. Признавая глубокую природу Великой иллюзии, а также метафизический идеализм и теорию фильтра разума, правильно интерпретируя квантовую физику, мы придумаем, как изучить основополагающее и генерирующее все сущее в наблюдаемой физической Вселенной сознание.

Чтобы полностью исследовать опыт разумных существ, мы рисуем образ поистине прекрасной Вселенной – с неограниченными возможностями для человеческого потенциала, где все мы участники и соавторы этой грандиозной эволюции сознания. Мы отправляемся в путешествие за опытом, за чем-то жизненно важным и недоступным кабинетному философу, опирающемуся на одни лишь академические знания. Чтобы подняться над Великой иллюзией, нужно в первую очередь уделить внимание собственным переживаниям.

Глава 6

Доверьтесь личному опыту

«Есть два способа обмануться. Один – верить неправде, а второй – отказываться верить правде».

Сёрен Кьеркегор, датский философ

Его Святейшество Далай-лама XIV был изгнан из своей страны весной 1959 года, когда китайские солдаты захватили Тибет. Сейчас он живет в Индии как политэмигрант. За поддержку тибетского народа в 1989 году он был награжден Нобелевской премией. Реинкарнация – признанное в буддизме понятие. С 1391 года в людях из рода Далай-ламы воплощается эта божественная душа. В 2011 году Его Святейшество заявил, что должен завершить свои духовные подвиги на земле и остановить цепочку перерождений, на что официально атеистическое и антирелигиозное правительство Китая ответило суровым предупреждением о том, что он должен выбрать реинкарнацию, или пусть пеняет на себя! Они ясно дали понять, что хотели бы сами избрать пятнадцатого Далай-ламу. Они заинтересованы, разумеется, не в том, чтобы открыть бодхисаттве беспрепятственный путь сострадания через духовные миры, но в том, чтобы контролировать и угнетать тибетцев.

Хотя у Далай-ламы нет академического образования, его интригует то, что может предложить наука. «Как в науке, так и в буддизме понять природу реальности можно, лишь критически исследуя ее: если научный анализ доказал, что определенные утверждения буддизма ложны, значит, мы должны признать научные открытия и отказаться от этих убеждений», – сказал он в книге «Вселенная в одном атоме». В 2013 году, прочтя «Доказательство рая», Далай-лама пригласил меня принять участие в общественном обсуждении современных научных представлений о реинкарнации. Эта дискуссия прошла на выпускной церемонии в колледже Майтрипа, тибетской школе буддизма и центре медитации в Портленде, штат Орегон. Студенты, преподаватели и члены сообщества были спокойны и радостны.

Его Святейшество выступил последним и осветил разные явления, влияющие на наши взгляды. Он пояснил, что все они делятся на три категории: 1 – видимые феномены, которые можно изучить путем прямого наблюдения, 2 – скрытые феномены, о которых можно судить на основе наблюдаемых феноменов, и 3 – предельно скрытые феномены, к которым можно подобраться только через свой непосредственный опыт или суждение, основанное на чем-то надежном свидетельстве.

Большинство испытавших ОСП изменились и пробудились для духовного роста. Когда дверь открывается, наша свободная воля позволяет нам войти в нее – или закрыть ее и уйти прочь.

Первым типом (видимые феномены) занимается материалистическое научное исследование, которое можно произвести посредством пяти физических чувств. Второй тип (скрытые феномены) отсылает к теориям и выводам, которые можно сделать из непосредственных наблюдений, используя когнитивный анализ. Один такой примечательный случай, пример предсмертного ясновидения, я описал в «Доказательстве рая». Хорошо знакомый мне коллега, председатель одной из самых авторитетных нейрохирургических программ страны, наблюдал, как его умирающий отец общается с душой его матери. Пожилой мужчина в последние месяцы страдал прогрессирующей деменцией, умственные его способности были снижены, и от него нельзя было ожидать какого-либо высокоупорядоченного мышления. Однако мой друг, видный нейроученый, стал свидетелем неожиданной и необъяснимой ясности, глубокомыслия и интеллекта, которые проявил его отец за несколько минут до смерти. Он был уверен, что этот

контакт казался его отцу абсолютно реальным, и это событие изменило его взгляды на существование духовного мира и убедило в ложности модели «мозг порождает сознание».

Для меня мой опыт ОСП, разумеется, подпадает под третью категорию – предельно скрытые феномены – потому что я переживал его непосредственно. Что до других, то они должны сами решить, кажется ли им мое свидетельство надежным. Пока сам этого не испытаешь, ни в чем нельзя быть уверенным наверняка.

– Что касается третьей категории явлений, то при жизни у многих людей нет доступа к знанию, они не могут обрести его прямо или посредством умозаключения. Поэтому единственный способ – опираться на свидетельства людей, получивших духовный опыт, – пояснил Его Святейшество. – Со всем уважением к науке и предмету ее познания, нам нужно уметь различать факты, которые являются определенного рода феноменами, лежащими за пределами области научного исследования.

Указывая на меня, он закончил:

– На глубочайшем уровне загадочных вещей еще больше.

Его Святейшество признал, что мой опыт (и подобный опыт других людей) невозможно объяснить, используя лишь традиционные научные методы. Непосредственный опыт совершенно необходим для нашего понимания, иначе нам придется лишь верить опыту других. Меня волнует тайна того, как сознание взаимодействует с физическим миром и как каждый из нас участвует в этом процессе. Загадочные явления прячутся за каждым углом – нам только нужно научиться обращать внимание на свои переживания. Звучит просто, но я понял, что это легче сказать, чем сделать.

Я познакомился с Майклом Шермером, издателем журнала «Скептик», когда мы оба были гостями шоу Ларри Кинга в декабре 2013 года. В дискуссии об ОСП Шермер занимал позицию «символического скептика» и потому утверждал, что я наверняка просто спал или галлюцинировал. В конце дискуссии он сказал, что ему бы хотелось, чтобы я оказался прав и тот свет действительно существует, но он не может поверить в мое путешествие. Когда мы уходили со съемки, он подарил мне именной экземпляр своей книги «Тайны мозга. Почему мы во все верим», в которой пытался объяснить, как мозг формирует веру, приписывая некий смысл подмеченным нами повторяющимся событиям.

Зная его взгляды, я поразился, когда несколько месяцев спустя, в октябре 2014 года, он поделился в своей ежемесячной колонке для «Scientific American» довольно необычной и как будто необъяснимой личной историей. В июне того года он женился на Дженнифер. Перед свадьбой его невеста выглядела немного печальной – ее расстраивало, что дедушка, до шестнадцати лет заменявший ей отца, не может быть рядом с ней в этот важный день. У нее осталось от него лишь несколько личных вещей, многие из которых были сломаны. За несколько месяцев до свадьбы Майкл попытался отремонтировать дедушкино радио Philips 070 1978 года выпуска. Он поставил свежие батарейки и поработал шуруповертом, но, увы, его усилия были напрасны. Радио отказалось работать, и его отправили в ящик письменного стола к другим сломанным вещам.

Обменявшись клятвами верности дома, в присутствии членов семьи, новобрачные услышали, что из их спальни доносится незнакомая музыка. Они пошли на эти звуки и обнаружили, что музыка льется из сломанного радио, забытого в ящике. Они потрясенно молчали, пока Дженнифер, такой же скептик, как и Майкл, не сказала сквозь слезы:

– Мой дедушка здесь, вместе с нами. Я не одна.

Музыку слышали и другие члены семьи, она играла всю ночь, а на следующее утро умолкла. Они больше не смогли заставить радио работать. Шермер завершил свою статью утверждением, что кредо ученого – «сохранять непредвзятость и оставаться агностиком, если доказательство неопределенно или загадка не разрешена».

Мне понравилась смелость Майкла, с которой он поделился этой историей об общении с умершим в «Scientific American», цитадели материалистического мышления. Я был рад поговорить с ним об этой статье при следующей нашей встрече, в августе 2015 года, когда мы вместе участвовали в телевизионном шоу «Спросите доктора Нанди». Я сказал:

– Эта статья требовала некоторого мужества. И доказала, что вы настоящий непредвзятый скептик.

– Ну, в итоге мы поняли, что этому есть совершенно естественное объяснение, – сказал он, а Дженнифер кивнула в знак согласия.

– Правда? Мне бы хотелось его услышать, – ответил я. – Что случилось?

– Ну, ясно, что это не было общение с призракoм ее деда. Этому есть вполне рациональное объяснение.

– Какое же? – допытывался я, удивленный таким поворотом.

– Ну, это не могло быть что-то сверхъестественное, значит, должно быть логическое толкование.

Я смотрел на них, ожидая «научного» объяснения.

– Мы точно не знаем, но должно быть какое-то разумное объяснение, – закончил Майкл.

Сотни человек рассказывали мне похожие истории, и многие из них до личного контакта не считали общение с умершими возможным. Большинство из них изменились под влиянием этого события и пробудились для духовного роста. Когда дверь открывается, наша свободная воля позволяет нам войти в нее – или закрыть ее и уйти прочь. Как я понимаю сейчас, самым разумным объяснением было бы то, что душа деда Дженнифер давала ей поддержку и любовь с «того света».

До комы я слышал от своих пациентов множество историй о контактах с умершими, но всегда списывал их на фантазии или принятие желаемого за действительное. Даже когда сам в 1994 году пережил подобный впечатляющий опыт, я, как Майкл и Дженнифер, со временем убедил себя, что это была лишь необъяснимая случайность.

Стюарт Мэссич (это его ненастоящее имя) был моим близким другом и коллегой, жизненный путь которого ужасно напоминал мой. Мы оба (но он на пять лет позже): росли в Уинстон-Сейлеме, учились в Университете штата Северная Каролина в Чапел-Хилл, затем в Университете Дьюка на медицинском факультете, работали ординаторами-нейрохирургами от Дьюка, но два года провели в лаборатории Гарвардской медицинской школы, а потом продолжили нейрохирургами в Бригам энд Уоменс и Женской больнице Бригхэма – главной среди университетских клиник при Гарвардской медицинской школе. И у нас, конечно, было много общих воспоминаний – больше, чем у большинства людей.

Стюарт стал мне близким другом и доверенным лицом с нашей первой встречи, когда в 1985 году он пришел в интернатуру по программе очного обучения нейрохирургов в Дьюке. Работая в одной команде, мы часто пересекались. Стюарт был моим младшим ординатором, когда я служил в Госпитале управления по делам бывших военнослужащих в Дареме в конце 1986 года.

Никогда не забуду, как он учил меня завязывать галстук-бабочку – мне посоветовали научиться этому, когда я поступил в Гарвардскую медицинскую школу. Я носил бабочки только в детстве, да и то всегда пристежные. И вот Стюарт встал перед зеркалом у меня за спиной, положил руки мне на плечи и передал мне это сакральное знание. Галстуки-бабочки считались отличительным признаком гарвардских врачей-преподавателей, и теперь я ношу только их.

Когда Стюарт занимался исследованиями в Гарварде, он работал рядом со мной. Я тогда анализировал популяции рецепторов в кровеносных сосудах, питающих мозг, рассчитывая излечить болезнь, известную как церебральный вазоспазм сосудов головного мозга – очень опасное и распространенное осложнение кровоизлияния в мозг из-за аневризмы (описанное в главе 5). Закончив ординатуру в Дьюке в 1992 году, Стюарт уехал в Бостон и вошел в штат

нейрохирургического отделения в Бригам энд Уоменс и Женской больнице Бригхэма как главный хирург по позвоночнику.

Сын Стюарта был немного старше моего старшего сына Эбена IV, и мы часто говорили о радостях отцовства и рассказывали друг другу о проделках сыновей. Стюарт приобщил меня (к большой радости Эбена IV) к компьютерной игре «Вихрь», которую любил его сын. Суть ее в том, что маленький мультяшный космический корабль стреляет по пролетающим мимо ракетам, астероидам и кометам. Космические обломки летят обычно по одному и по два, но иногда по экрану пролетают целые группы комет и дают возможность быстро заработать много очков. Когда это удается, игра издает громкое «ура!». Наши маленькие сыновья часами играли в «Вихрь», и мы играли с ними и соревновались друг с другом. Я до сих пор слышу это смешное «ура!».

Стюарт сдал устный экзамен по нейрохирургии на ученую степень в ноябре 1994 года. Они с женой Уэнди планировали отметить это и сразу после сурового боевого крещения (каким обычно были эти экзамены) поехать вместе с тремя маленькими детьми во Флориду.

Вот тогда-то наши пути трагически разошлись.

В то утро 18 ноября я был очень занят одной из своих любимых нейрохирургических операций. Я проводил задне-мастоидную краниотомию при микроваскулярной декомпрессии тройничного нерва. Иными словами, делал отверстие диаметром меньше монеты в пятьдесят центов в кости за ухом пациентки, а затем, используя операционный микроскоп, очень осторожно входил в ствол ее головного мозга и рассекал артерию, чтобы она не пульсировала рядом с главным черепным нервом, передающим сенсорную информацию от лица. Такие пациенты обращаются с острой лицевой болью или невралгией тройничного нерва, которая бывает столь тяжелой, что вынуждает их покончить с собой, – вот почему эта серьезная операция оправдана лишь для тех пациентов, которым не помогают обезболивающие препараты.

Самая ответственная часть таких операций проходит в темноте – когда хирург пользуется операционным микроскопом (у которого есть собственный очень яркий источник света), лампы в операционной гасят. Этот гигант весит больше четырехсот килограммов, но он так хорошо продуман, что хирург может привести его в нужное положение легким касанием пальца.

В ходе этой части операции помещение обычно наполняется тихим шепотом примерно десяти человек, ассистирующих хирургу. Я был так сильно сосредоточен на сложном рассечении тонких кровеносных сосудов и нервов, опутывающих ствол головного мозга, что едва заметил, как дверь в операционную открылась, кто-то вошел и пошептался с медсестрой. Несколько минут слышался их легкий шепот, а потом воцарилась оглушительная тишина. Но я был так погружен в работу, что едва заметил ее, хотя зафиксировал где-то в подсознании.

Обитатель «того света» может связываться с нами через мир микроэлектроники. Есть много историй о включавшихся светильниках и телевизорах, телефонных звонках и сообщениях от ушедших близких.

– Хм. Интересно... – промелькнуло у меня в голове, но я продолжал свою тонкую работу, пока осторожно не отодвинул причиняющую боль артерию за губчатую тефлоновую перегородку, защищающую поврежденный нерв от дальнейшего травмирования. Через десять минут после того, как воцарилась тишина, я удовлетворился своими хирургическими стараниями и отодвинул микроскоп от операционного поля, объявив:

– Включите свет. Пора заканчивать.

И только после этого старшая медсестра объяснила причину загадочной тишины.

– Звонит Уэнди Мэссич. Она хочет с вами поговорить.

Я знал, что это что-то очень важное. За шестнадцать лет, что я проработал в больнице, меня ни разу не отвлекали во время операции.

– Что случилось? – я немного забеспокоился.

– Доктор Мэссич, – еле выговорила медсестра. Ее глаза наполнились слезами, и, оглядев комнату, я увидел, что плачут еще несколько человек. Они услышали трагическую новость, пока я работал с микроскопом, но мудро решили не отвлекать меня, пока я не завершу самую сложную часть операции.

Я попросил своего ординатора закрыть операционное поле, а сам снял хирургический халат и пошел в кабинет старшей медсестры. Другая сестра с заплаканными глазами передала мне телефонную трубку.

– Я его потеряла, – сказала Уэнди. – Стюарт погиб.

Голова у меня закружилась, я пытался осмыслить эту новость. Уэнди продолжала рассказывать, что накануне в Форт-Лодердейле прошел ураган, а утром небо очистилось, и они отправились с детьми на берег. Вода была взбаламучена после шторма, и на пляже висели красные флаги, сигналив о том, что нужно держаться подальше от обманчиво спокойной воды, поскольку есть угроза подводных течений.

Их восьмилетний сын взял буги-борд у одного из безлюдных стенов на пляже и понес его к воде, чтобы поплавать в океане. К тому моменту, как Стюарт и Уэнди его заметили, он уже был в пятнадцати метрах от берега, и его уносило в море. Стюарт помчался его спасать. Когда он подплыл к сыну, тот бросил доску и обнял Стюарта за шею.

Скоро Уэнди заметила, что голова Стюарта не видна на поверхности. Она стала звать на помощь, и двое мужчин отплыли метров на тридцать от берега туда, где виднелся ребенок, держащийся за тело отца. Они спасли невредимого мальчика и вытащили из воды безжизненное тело Стюарта, а потом безуспешно пытались вернуть его к жизни.

Наш маленький коллектив нейрохирургов был сокрушен этой потерей. Стюарта все любили. Мы, нейрохирурги и ординаторы, все, кроме дежурной бригады, собрались лететь в Северную Каролину, в Уинстон-Сейлем, на похороны Стюарта. Уэнди и дети должны были лететь туда из Флориды, и она попросила меня заехать к ним домой и захватить несколько вещей для похорон.

Когда я входил в их дом, глаза мне застилали слезы. Я собирал вещи, которые просила привезти Уэнди, и меня переполняла грусть. Я вспоминал о замечательных днях, проведенных вместе со Стюартом. Для меня это была невозможная утрата блестящего хирурга, коллеги и прекрасного друга.

Собравшись уходить, я заметил ноутбук Стюарта. На экране светилось приглашение поиграть в «Вихрь». Я принял его и сел за стол.

– Ладно, Стюарт. Сыграем в последний раз. Только для тебя, – проговорил я тихо.

И начал играть, стреляя по пролетающим объектам и набирая очки. Я был не в себе, потрясенный ужасным завершением поездки Стюарта и списком дел, которые мне нужно было выполнить, чтобы помочь Уэнди пережить несколько следующих дней. Я играл бездумно, с каким-то смутным чувством, что делаю это в память о нем и прекрасных днях, проведенных вместе.

Чем сильнее я ощущал трагизм потери Стюарта, тем больше комет вылетало на экран компьютера. Звук летящих комет и крики «ура!» слились в какофонию, какой я никогда не слышал. В самой большой группе комет, которая мне попадалась раньше, было не больше десяти штук, но теперь на экране бушевал буран из тысяч комет, из динамиков неслась слившийся в один вопль крик «ура!», а поток очков моментально превысил мой рекорд в игре в двадцать раз.

Что, черт возьми, произошло? Игра, кажется, полностью нарушила свои же правила. Что изменилось? Почему такое случилось именно сейчас?

Какая-то часть меня – та же, которая ощущала безмолвное приглашение сестры и поиграть, – знала ответ. Я знал, что это было приветом от еще не ушедшей души Стюарта, и для

меня было облегчением чувствовать ее рядом. Но рациональный нейрохирург, сидящий во мне, не позволял так думать. Я строго укорил себя за утешение, которое подарило мне это событие, и отнес его к разряду «неизвестное». Я никому не рассказал о случившемся. Просто это было слишком странно и делало меня слишком уязвимым. А моя профессиональная сторона не была готова признать возможность общения с миром духов.

Это отличный пример того, как обитатель «того света» может связываться с нами через мир микроэлектроники. Для людей, изучающих общение с умершими, такие контакты не новость. К примеру, мать Карен рассказала, что в ночь, когда умер ее муж, все потолочные вентиляторы в доме включились сами собой. Я слышал много подобных историй о включавшихся или выключавшихся светильниках и телевизорах, необъяснимых телефонных звонках и сообщениях от ушедших близких.

Сама эфемерная природа взаимодействия сознательной осведомленности и физического мира дает возможность духам влиять на наш мир. В своей книге 1987 года «Границы реальности» Роберт Джан и Бренда Данн из Лаборатории Принстонского инженерного факультета по изучению аномальных явлений (PEAR) показали, как ум влияет на микроэлектронику. Они собрали огромный массив данных человеческого воздействия на микроэлектронный генератор случайных чисел – устройство, случайно составляющее последовательности нулей и единиц. Участники этих опытов смогли заметно повлиять на числа, которые выдавал компьютер. С помощью метаанализа четырехста девяноста исследований Дин Радин установил, что частота таких результатов составляет 3,050 к 1. Хотя доказано лишь влияние живых людей на квантовую сферу микроэлектроники, можно расширить этот пример и включить в него умы, больше не связанные с физическим мозгом в нашем земном мире (то есть души умерших).

Блестящие умы, бьющиеся над одной из величайших тайн науки, часто сталкиваются с неожиданными аномалиями в собственной жизни. Никола Тесла по праву считается одним из величайших ученых-мыслителей XX века. Наш современный мир, работающий на электричестве, стал таковым благодаря его гениальным научным прозрениям, а некоторые из его наиболее передовых идей, связанных с «управлением свободной космической энергией», только предвещают будущее.

Обладатель Пулитцеровской премии, биограф Джон Дж. О'Нил, прекрасно описал жизнь Теслы, с которым очень близко дружил²⁰. В своей книге О'Нил пишет, что Тесла открыто признавался в попытках разгадать тайну смерти, но может назвать только одно событие в своей жизни, которое мог бы истолковать как сверхъестественное. Это было предчувствие, возникшее, когда умирала его мать.

Однажды Тесла побывал у своего друга сэра Уильяма Крукса, чья эпохальная работа по лучистой материи побудила его начать изучать электричество. Однако во время последней их встречи они говорили не о науке, а о спиритизме. Тесла размышлял об интересе Крукса к потустороннему и тогда, когда его вызвали в Нью-Йорк к больной матери. В последние дни ее жизни он подолгу сидел у ее постели и так измучился от длительного бодрствования, что в один из вечеров его пришлось отнести домой. И хотя Никола боялся, что его может не оказаться рядом с матерью, когда она умрет, он чувствовал, что все будет хорошо.

Под утро ему приснился фантастический сон, в котором он увидел «облако, а на нем фигуры ангелов дивной красоты, один из которых долго смотрел на меня с любовью и постепенно приобретал черты моей матери. Видение медленно проплыло по моей комнате и исчезло, а я проснулся от неописуемо нежной песни, которую выводили множество голосов. В этот момент я почувствовал уверенность, не объяснимую никакими словами, что моя мать только что умерла. И это оказалось правдой».

²⁰ О'Нил Дж. Дж. «Prodigal Genius: The Life of Nikola Tesla». New York: Ives Washburn, Inc., 1944, 265–267.

В последующие месяцы, когда Тесла приходил в себя после этой потери, он был склонен вернуться к «рациональным убеждениям» и приписать свое видение воспоминанию о картине, которую разглядывал перед смертью матери. Но биограф упрекает его за ненаучную попытку быть «ученым» и напоминает нам об «уверенности», которую Тесла ощущал в тот момент, и о том, что его экстраординарное видение возникло, когда его мать как раз умирала.

«Ненормальные» личные переживания часто игнорируют, когда не могут интегрировать их в свое мировоззрение или систему убеждений. Я думал, что мой опыт с компьютером Стюарта покажется остальным безумием, и ни с кем не делился им, пока не вышел из комы. Теперь я стал гораздо более открытым и признал, что общался с умершим другом и видел другие проявления важной информации о тайне сущего, пусть даже определенные события я до сих пор не понимаю.

Блестящие умы, бьющиеся над одной из величайших тайн науки, часто сталкиваются с неожиданными аномалиями в собственной жизни. Никола Тесла открыто признавался в попытках разгадать одну из таких тайн.

У Этуотер, решительной и энергичной женщины, дико интенсивная жизнь с 1977 года, когда за три месяца она испытала три ОСП. С тех пор темп ее жизни не снижается. Она скрупулезно изучила все о путешествиях по ту сторону бытия, узнала, что часто после околосмертных переживаний люди резко меняют свою судьбу, и тщательно исследовала уникальные особенности детских переживаний. Мы встретились на ежегодной конференции МАИОСП спустя три года после моей комы. Энергия и энтузиазм Этуотер были заразительны, хотя ее заключительные слова, с которыми она обратилась ко мне в конце конференции, как я теперь понимаю, остались неслышанными.

– Эбен, вы пока находитесь в той волшебной фазе интеграции ваших переживаний, когда все кажется таким удивительным и волнующим, неясным и наполненным духовностью. Я пришлю вам по электронной почте схему четырех стадий интеграции. Пожалуйста, отнеситесь к этому серьезно. Пройдет некоторое время, вы приземлитесь и сможете привести свою жизнь в равновесие... Еще я пришлю вам мой специальный информационный лист по электрической составляющей гроз и землетрясений, которые влияют на многих переживших ОСП, возможно, и на вас тоже. Будьте особенно осторожны на обратном пути в Вирджинию и постарайтесь уделить себе время. Внутри вас бушует ураган энергии!

Действительно, в первые дни моего выздоровления я ощущал постоянный избыток энергии, остро чувствовал себя живым и осознающим – это было возбуждающее физическое ощущение. Возможно, именно это заметил мой старший сын Эбен IV, изучавший в то время нейробиологию в колледже, когда увидел меня через два дня после выписки из больницы.

КОГДА МЫ ПРИЗНАЕМ ПРИОРИТЕТ СОЗНАНИЯ И ПРИНИМАЕМ СИЛУ, ПРИСУЩУЮ ГЛУБОКОМУ МЕТАФИЗИЧЕСКОМУ ИДЕАЛИЗМУ, МНОГИЕ ОГРАНИЧЕНИЯ ИСЧЕЗАЮТ. А ВОЗМОЖНОСТИ КОЛОССАЛЬНОГО ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ПОТЕНЦИАЛА КРУЖАТ ГОЛОВУ!

– Ты такой открытый, сосредоточенный... гораздо более настоящий, чем раньше. Как будто светишься изнутри, – сказал он, крепко обняв меня. Это было в 2008 году, когда Эбен IV приехал домой на День благодарения.

Уличные фонари мигали, когда я проходил под ними. Мой ноутбук часто ломался. Я сменил три пары наручных часов, пока не нашел те, что работали на моей руке. Сначала я не знал, что все это обычное дело для переживших ОСП, и списывал поломки на пришедшую в упадок городскую инфраструктуру, плохую китайскую сборку Apple и низкий уровень американской промышленности. Эта бурлящая энергия могла быть побочным эффектом менингоэнцефалита – я очень трудно засыпал. Пониженная потребность во сне медленно, за несколько

лет, прошла, но прежде принесла мне пользу, дав больше времени для чтения, учебы и размышлений.

Проблемы с техникой тоже постепенно исчезли, хотя иногда они снова поднимают голову. Так, я ощутил невероятный прилив энергии во время конференции МАИОСП 2011 года, когда пообщался с другими пережившими ОСП и исследователями этого явления. Когда люди, которые признают Коллективный разум и соглашаются, что наше сознание едино, собираются вместе, резонанс общих переживаний вносит вклад в коллективное знание, намного превосходящее простой вербальный обмен мнениями.

Из-за бурлящей энергии открытий, переполнявшей нас в тот день, я испытал творческий зуд. Дискуссии об ОСП устроили мне энергичную встряску и побудили записать свои мысли в самом полном виде, на какой я только был способен. Едва приехав домой, я сел за рукопись, которая позже стала книгой «Доказательство рая». Полночь застала меня погруженным в творческий поток, умиротворенным тихим постукиванием легкого осеннего дождя за окном...

Хрррясь!

Оглушительный треск и раскат грома за окном ошеломили меня, и я застыл с громко колотящимся сердцем. Очень странно, что не было вспышки или молнии – вообще ничего! Я всматривался во двор сквозь стекло, но разглядел лишь то, что в крошечной темноте по оконному стеклу стекает дождь. Наконец, я различил листья дерева и решил, что упала ветка. Однако, выйдя на задний двор, я был поражен – половина ствола двадцатипятиметрового дуба упала вдоль задней (северной) стены дома, как раз под маленьким окном моего кабинета, в котором я так лихорадочно печатал. Рухнувшая громада вытянулась вдоль заднего двора, от одного соседского участка до другого. Я упросил сына помочь мне отрубить отдельные ветви, чтобы спасти другие деревья и кусты. Мы занимались этим примерно до половины третьего утра, пока не сделали все возможное, чтобы сохранить растения в нашем маленьком садике.

Изучая наутро дерево, я был озадачен отсутствием видимых причин его падения. Во время слабого, тихого дождя не было никаких вспышек молний, хотя ужасающий треск, который я слышал вначале, мог быть громом. Я уже видел деревья, в которые попала молния, и всегда замечал пораженную кору и подпалины, вызванные нагревом до температур, в пять раз превышающих температуру поверхности Солнца. А тут – ничего. Ствол диаметром семьдесят сантиметров ничего не сообщал о причине несчастья.

– Нужно дождаться мнения эксперта, – подумал я.

Однако дерево продолжало чудить. На завтра я энергично печатал в своем угловом кабинете, когда с ужасом снова услышал «хрррясь!» и увидел, как еще один ствол того же дуба падает под прямым углом к первому – они охватили северо-западный угол дома, где находился мой кабинет. Этот второй ствол, даже толще первого, упал вдоль западной стены дома в сторону палисадника и улицы. Он был таким большим, что, лежа на земле, одним суком доставал до крыши двухэтажного дома.

Я получил несколько предложений относительно вывоза дерева, но не отыскал никакого удовлетворительного объяснения его безвременной кончины. Эксперты были так же озадачены, как и я.

– Обычно я могу объяснить, почему дерево упало, – сказал один из моих консультантов, профессиональный лесовод с тридцатилетним стажем, – но это дерево разбило меня в пух и прах. Просто не представляю. Дерево выглядит идеально здоровым, никаких признаков повреждений насекомыми, гнилью, ветром или молнией. Однако вам безумно повезло – оба ствола такие тяжелые, что прошли бы сквозь дом, как горячий нож сквозь масло, до самого цоколя, если бы упали не вдоль его стен. Забавно, что они оба промахнулись мимо дома.

Он снова осмотрел место происшествя.

– Проклятое чудо! – заключил он и направился к грузовику, медленно качая головой.

– Вероятно, мне следовало почитать метеосводку, – пронеслось у меня в голове.

Вопрос, что тогда произошло, до сих пор остается открытым. Психокинез – это общий термин для описания чистого влияния ума на физическую материю, и его роль в мире микроэлектроники уже обсуждалась. Однако оказалось, что на более крупные объекты тоже можно воздействовать силой мысли (макропсихокинез). Разумеется, мой рациональный ум не решался рассматривать связь между приливом сил после конференции и падением векового дуба. Но, обнаружив другие истории, подобные моей, и особенно богатое разнообразие синхроничностей, о которых сообщали многие люди, я понял, что мудрые так легко не отвергают возможные взаимосвязи. Духовные переживания (или предельно незаметные феномены), кажущиеся столь нереальными в нашей современной культуре, на самом деле Божья милость. Когда мы признаем приоритет сознания и принимаем силу, присущую глубокому метафизическому идеализму, многие ограничения исчезают. А возможности колоссального человеческого потенциала кружат голову!

Глава 7 Сила молитвы

«Благодарность – это не только величайшая добродетель, но и мать всех других добродетелей».

Цицерон, древнеримский государственный деятель

Наше мировоззрение постепенно эволюционирует, так что мы приближаемся к истине обо всем сущем и обретаем обновляющее освобождение и осознание – причем не человечество в целом, но каждый человек, идущий этим путем открытий. Когда мы переходим от скупых умозаключений чистого научного материализма к более широкому пониманию роли сознания в проявленной реальности, выясняется, что большая осведомленность о нашем внутреннем мире – полученная через медитацию или сосредоточенную молитву – дает нам массу возможностей взять на себя ответственность за собственную жизнь, используя силу любви и сострадания духовного мира.

Как врач, я привык купировать приступы, назначать медикаментозное лечение и рекомендовать изменить привычки. Как хирург, я проводил операции. Однако любая хирургическая процедура связана с риском, а моя цель – максимально помочь пациенту и избежать любых возможных осложнений. Головной и спинной мозг не прощают ошибок – способность восстанавливаться после повреждения у них гораздо меньше, чем у других систем тела, из-за сложности их внутреннего строения.

Как неоднократно предупреждал меня один мой учитель, «вы всегда можете сделать операцию, но никогда не сможете вернуть все обратно». Важно исчерпать все возможности консервативного лечения, прежде чем делать этот шаг. В огромный перечень моих обязанностей входило изучение новых, более безопасных и эффективных видов лечения. Например, я помог полностью переделать технологию МРТ, и теперь ее можно использовать прямо в ходе операции. Для пациента улучшенное изображение в сочетании с меньшей инвазивностью означает снижение возможных негативных последствий.

Через три года после комы, в январе 2011 года, я открыл для себя еще более деликатные виды лечения. Как-то меня пригласили выступить на симпозиуме под названием «Научное сопоставление околосмертных переживаний», который проводили по просьбе Международной ассоциации околосмертных переживаний в Вирджиния-Бич для Ассоциации исследований и просвещения Эдгара Кейси. За неделю до выступления я общался с людьми, больными довольно опасным респираторным вирусом и, конечно, надеялся, что не заразился. Однако вскоре после дневного семинара я почувствовал, что у меня закладывает нос, болят горло и мышцы – симптомы, предвещающие приступ мерзкой простуды.

В числе ста двадцати пяти участников симпозиума было много врачей, практикующих альтернативную медицину, и присутствовал немалый коллектив сотрудников хосписов (которые, ежедневно сталкиваясь с умирающими, далеко продвинулись в понимании духовных аспектов человеческого здоровья). Когда я закашлялся на сцене и попытался прочистить горло, быстро заполняющееся слизью, доброжелательная темноволосая женщина лет пятидесяти, сидевшая во втором ряду, подняла руку.

– Доктор Александер, вы себя хорошо чувствуете? – спросила она мягко.

– Кажется, я заболеваю гриппом, – ответил я, снова кашляя.

Публика отреагировала оперативно. Действуя как слаженная команда, они быстро сдвинули четыре стула и уложили меня на них, как на кушетку. Поначалу я немного смутился – я приехал туда, чтобы обсудить свое необычайное путешествие и его взаимосвязь с выздоровлением, и вдруг из врача превратился в пациента.

– Лягте сюда, – сказала женщина, спросившая о моем состоянии. – Закройте глаза и глубоко вдохните.

Вокруг меня собралось как минимум двадцать человек. Они протянули руки ладонями ко мне и приготовились поделиться со мной целительной энергией. Я закрыл глаза и замедлил дыхание. Один человек отбивал мягкий размеренный ритм на маленьком барабане, остальные тихо читали нараспев, и можно было расслышать, что они бормочут что-то вроде молитв, хотя слов было не разобрать. Я позволил себе погрузиться в мягкий и доброжелательный покой окружившей меня энергии.

Я не очень хорошо помню, что делали целители. Я чувствовал лишь благожелательно настроенных людей, окруживших меня, и то, как они объединились для общей цели. Так продолжалось около пятнадцати минут. Скоро я ощутил, что горло очищается, а острая боль начинает исчезать. Сошли на нет и боли в мышцах, начавшиеся перед обеденным перерывом. Очень скоро я снова почувствовал себя здоровым, все симптомы болезни исчезли.

Группа, казалось, нисколько не удивилась столь быстрому улучшению моего состояния, но я был поражен. Оставшиеся несколько дней семинара я чувствовал себя просто прекрасно, и вирус меня больше не беспокоил. Эти люди каким-то образом использовали невидимые силы, чтобы стимулировать изменения в моем физическом теле. Это напоминало воздействие молитвы. Мне явно еще многое предстояло узнать о целительстве, и особенно о силе любви и общей взаимосвязи, содействующих человеческому благополучию.

Прежде, до комы, я, несомненно, проигнорировал бы это событие, счел бы его простым совпадением. Мои личные знания и понимание возможностей альтернативной медицины все еще довольно фрагментарны, но я вижу преимущества такой подготовки на примере моего старшего сына Эбена IV, который учится в медицинской школе на остеопата.

Остеопаты практикуют не только традиционное медицинское лечение, что было разрешено им в 1980 году, когда я получал диплом врача в Медицинской школе при Университете Дьюка, но также мануальную диагностику и лечение и холистический подход к здоровью пациента. Этим они дополняют лекарственные препараты, хирургию и другие медицинские методы, популярные в западной медицине.

«Вернуться в сердце, отыскать в нем важнейший центр и пробудить основополагающие глубины нашего существования». Такая молитвенная практика использует тишину, чтобы приостановить мысли и болтовню интеллекта.

В остеопатии акцент делается на мануальную диагностику и лечение всего тела. К примеру, движение костей черепа тесно связано с центральной нервной системой и циркуляцией лимфы и спинномозговой жидкости (то есть головным, спинным мозгом и лимфатической системой). Остеопаты учатся чувствовать пальцами ритмические движения и изменения в черепе, деформацию его костей и фасций головы. Умело воздействуя руками, остеопаты корректируют эти деформации. Цель лечения – повысить способность тела исцелять себя, исправив анатомические нарушения. Подходящий метод для работы с общей витальностью пациента! Учеба Эбена IV открыла мне глаза на целый пласт бесконтактных методов лечения. Сам Эбен IV больше сосредоточен на велнесе и фитнесе – он считает, что этот подход шире, чем собственно медицина, ориентированная на поиск проблем и излечение болезней, и лучше способствует миру здоровых людей.

Сейчас меня вдохновляет мой сын, а до этого всю жизнь образцом для подражания для меня служил отец. Блестящий ученый, он постоянно был в курсе главных событий в физике, химии, биологии и особенно нейронауке, руководил программой подготовки нейрохирургов в будущей Баптистской больнице и медицинской школе Университета Уэйк-Форест в Уинстон-Сейлеме штата Северная Калифорния. Как и многие другие ведущие нейрохирурги 1950–1960-х годов, отец оттачивал мастерство на полях сражений Второй мировой войны и потому

был очень уверен в себе и весьма компетентен. Я знал его не только как отца, но и как наставника. Мою детскую жизнь разнообразили визиты ученых-нейрохирургов с мировым именем – его близких друзей, которые часто останавливались у нас и делились за ужином колоритными историями и размышлениями о жизни.

Отец был очень религиозен, вернее, духовен. Его глубоко аналитическая научная методика, ежедневная работа с пациентами и чтение лекций нейрохирургам-ординаторам, которым предстояло стать лучшими в своей области, органично сочетались с глубоко духовными религиозными убеждениями. Он считал свою роль в излечении любого больного мизерной и верил, что главные пути к исцелению – это сила молитвы и всемогущий всеведущий Бог. Его исключительное чувство этики и справедливости было для меня чудом, путеводной звездой, по которой я ориентировался в жизни.

Отец привил мне привычку молиться, и мое детство было накрепко связано с церковью, а позже с религиозными традициями. Временами я молился, чтобы у моего друга быстро прошел грипп или чтобы сложная операция прошла успешно. Или просил поддержать моих сыновей и помочь им сдать важный экзамен в школе. Перед едой и сном я повторял вместе с сыновьями знакомые слова. Просьбы и молитвы сами всплывали в моей памяти, и я полагал, что так оно и работает: «Просите, и дано вам будет».

Я никогда не получал прямых ответов, и, если замечал, что иногда мои молитвы помогают, не мог решить, сдал ли сын экзамен потому, что ему помог Бог, или просто потому, что он хорошо подготовился. Хотя я молился, что-то во мне всегда удивлялось, если все получалось, как я хотел. Я не знал, работают ли мои обращения ко Всевышнему, но такая привычка меня утешала. В 2000 году личный кризис вынудил меня отбросить мысли о любящем Боге, и восемь лет, окончившихся комой, я совсем не молился.

После болезни молитва воспринимается совсем иначе. Первые месяцы, пока мой мозг восстанавливался после менингита, я почти без усилий входил в то всепоглощающее чувство любви, которое испытал во время своего духовного путешествия. Теперь я ощущал постоянный поток эмоциональной поддержки и вечной любящей силы, и молитва текла очень естественно, разительно отличаясь от моих молитв до комы. Я как будто был все время подключен к другому миру, и особенно к тому чувству любви и единения, которое ощущал в Ядре.

Я стал молиться совершенно иначе. Я научился «центрирующей молитве», популяризированной в 1960-х годах отцами Томасом Китингом и Томасом Мертоном, которые советовали «вернуться в сердце, отыскать в нем важнейший центр и пробудить основополагающие глубины нашего существа». Такая молитвенная практика использует тишину, чтобы приостановить мысли и болтовню лингвистического интеллекта²¹. Впервые мои молитвы стали простым, но мощным выражением благодарности за милости, которые я то и дело получал. Они были не просьбой вмешаться, а верой в то, что «все будет хорошо».

Одно из самых замечательных моих воспоминаний о пребывании в глубокой коме связано с мириадами существ, которые окружили меня, когда я близился к окончанию своей одиссеи. Эти фигуры обходили меня по дуге, а потом исчезали во мгле, а большинство из них опускались перед этим на колени. Многие были в капюшонах, другие держали свечи, и у всех руки были сложены на груди, а головы склонены. Я ощущал исходящую от них очень приятную эманацию, которую можно назвать любящей и целительной энергией, и слышал едва различимое неразборчивое бормотание. Самым поразительным и запоминающимся было громадное чувство облегчения, которое приносило мне их бормотание. Эмоциональное наслаждение от купания в этой энергии сравнимо с трансцендентным блаженством, которое я ощущал во Вра-

²¹ Лингвистический интеллект – это способность мыслить и выражать свои мысли, даже очень сложные, понятными для всех словами.

тах и Ядре. Никогда этого не забуду. Я часто задавал себе вопрос, не эти ли молящиеся фигуры помогли мне выздороветь.

Согласно имеющимся сведениям, молитвы начали исследовать в 1872 году, когда сэр Фрэнсис Гальтон – ученый-новатор с весьма разносторонними интересами, изучавший метеорологию, генетику и психологию, – сравнил продолжительность жизни выдающихся религиозных и нерелигиозных деятелей. Казалось бы, духовенство молится больше других и потому должно жить дольше. Однако результаты оказались неоднозначными, как и во многих других подобных исследованиях, проводившихся позже. Ученые столкнулись с тем, как трудно спланировать подобное изучение. Как доказать вмешательство божественного фактора? Сложный процесс научной оценки молитвы в контролируемом окружении отнимает много душевных сил. Также непонятно, можно ли сравнивать такую искусственную форму молитвы со спонтанными искренними обращениями к Богу. Трудно бесспорно доказать важность молитвы, хотя есть много эмпирических доказательств ее ценности.

25 апреля 1999 года Элисон Ли Сагг (моя читательница, рассказавшая мне эту историю) привела на свет своего второго ребенка в родильном доме города Даллас штата Техас. Беременность протекала нормально, и рожать она решила естественным путем. Когда все закончилось, акушерка не дала дочь матери, чтобы та могла обнять и покормить ее, как это было с сыном. Вместо этого она сразу унесла ребенка и надела на него кислородную маску. Элисон смутило то, что она не ощутила облегчения, а по-прежнему испытывала такую же боль, как и во время этих стремительных родов, – в первых родах боль очень быстро сменилась радостью.

Неудержимо истекая кровью от обширного разрыва матки на акушерской кровати, она понимала, что что-то не так. Ее матка не закрывалась, как положено, и сильное кровотечение, вызванное аномальным тетаническим сокращением мышц, не прекращалось. Элисон потеряла периферийное зрение и смотрела на мужа и сиделку как сквозь трубу. Не в состоянии поднять головы, она чувствовала, что уходит, растворяется в окружающем пространстве. Акушерка привезла к постели Элисон капельницу с питоцином, чтобы остановить кровотечение. Она пыталась найти вену, но игла не попадала в цель – все вены «спали». Акушерка приказала сиделке позвонить 911 и вызвать скорую помощь. Элисон должна была стать первой роженицей, которую увезли из роддома в соседнюю больницу, но скорая могла не успеть доехать.

Сложный процесс научной оценки молитвы в контролируемом окружении отнимает много душевных сил. Трудно бесспорно доказать ее важность, хотя есть эмпирические доказательства ее ценности.

Когда фельдшеры вошли в комнату, Элисон ощутила прилив сострадательной любви к младшему из них, который был явно испуган до потери рассудка видом женщины, находящейся при смерти. Он сказал ей:

– Все будет хорошо, мы пришли, чтобы о вас позаботиться.

Она знала, что он лжет для того, чтобы ей стало легче, и это вызвало огромный прилив любви, который, казалось, идет не от нее, а от другого существа, появляющегося и проявляющегося в ней. Это существо мерцало под самой поверхностью материальных предметов и поддерживало носилки, на которые ее уложили. Элисон приехала в больницу, испытывая смутную неловкость оттого, что может запачкать кровью ковер.

Доктор Маргарет Кристенсен была консультирующим акушером-гинекологом роддома и занималась экстренными случаями. Когда Элисон доехала до больницы, она уже потеряла около пяти литров крови, но была в сознании и могла говорить. Доктор Кристенсен старалась сделать все возможное, чтобы остановить кровотечение, но ничего не помогало, и кровь просачивалась сквозь все повязки. К тому моменту пульс у Элисон был под 150, а кровяное давление упало до значений 87/60.

– Очевидно, ваша матка не закрылась, поэтому мы сейчас отвезем вас в операционную и посмотрим, не осталось ли у вас там куска плаценты. Если мы не остановим кровотечение, то, боюсь, нам придется удалить матку, – сказала она Элисон и ее мужу.

Элисон заметила, что это «другое существо» помогает ей общаться с окружающими. Сама она не могла говорить, но существо выталкивало слова наружу как будто из очень глубокого колодца и давало советы ее врачу.

– Интубируйте меня быстрее, иначе я могу умереть, – услышала Элисон собственный голос, когда ее везли в операционную.

Когда бригада медиков положила ее на стол, они попытались стабилизировать давление и ввели ей внутривенные растворы. Они ждали кровь и тромбоцитарную массу, без которых не могли прооперировать ее. Но тут случился криз – кровяное давление упало до 40/0, Элисон потеряла сознание, пульс у нее стал падать, и ЭКГ показала остановку сердца.

– О Господи, она умирает, – осознала доктор Кристенсен.

В операционной было много народа, включая нескольких ординаторов, анестезиолога и ее нового напарника, бывшего флотского хирурга-травматолога, которого она пригласила ассистировать ей при реанимации.

– Элисон, вам нельзя умирать. У вас двое детей, вам нужно о них заботиться, – сказала доктор Кристенсен лежащей без сознания Элисон, держа ее голову в руках. В этот момент доктор Кристенсен оценивала ее шансы на выживание примерно в десять процентов.

Наконец привезли кровь, и Элисон ввели скопом цельную кровь, плазму, растворы и тромбоциты, чтобы восстановить ее пульс. Они не могли сделать хирургический разрез, пока крови в кровеносной системе Элисон не будет достаточно для того, чтобы поддерживать сердцебиение. Врач сделала перерыв.

**ТОПЛИВО ДУХОВНОСТИ – ЛЮБОВЬ, И ЧЕМ БОЛЬШЕ МЫ
ВЫРАЖАЕМ БЕЗУСЛОВНУЮ ЛЮБОВЬ К СЕБЕ И ДРУГИМ ЛЮДЯМ,
ТЕМ БОЛЬШЕЕ ИСЦЕЛЕНИЕ ИЛИ «ЦЕЛОСТНОСТЬ» МЫ ВИДИМ.
МОЛИТВА – САМЫЙ ЕСТЕСТВЕННЫЙ СПОСОБ ПРИЙТИ К ПОЛНОМУ
ОЗДОРОВЛЕНИЮ.**

Доктор Кристенсен росла в набожной семье, но к подростковому возрасту полностью отвергла все религии. Ее отвратили войны, которые начинались из-за споров о том, чей Бог лучше. В Университете Райса в Хьюстоне она была очень умной и аналитичной личностью с мотивацией типа А. В своей группе она входила в десятку лучших студентов. Ее заинтриговала квантовая физика, и она прочла «Дао физики» Фритьофа Капры, что пробудило у нее интерес к философии, древним мистикам и связи между буддизмом и квантовой физикой. В детстве у нее было несколько мистических переживаний, но она отмахнулась от того, что не была в состоянии понять. На третьем курсе медицинской школы, во время болезненных родов своего первого ребенка, она столкнулась с мощным просветлением, и это событие повлияло на ее карьеру. Она ощутила свою связь со всеми матерями и всеми женщинами в мире, рожавшими одновременно с ней.

Примерно в то время вышел фильм «Звездные войны», и концепция силы – представление о том, что есть нечто большее, чем человек, нечто подобное Богу, чего не постичь умом, – откликнулась в ней. После медицинской школы она стала практиковать, и в этот период на нее оказали сильное влияние книги Кристиан Нортроп «Женское тело, женская мудрость» и Джин Шиноды Болен «Богини в каждой женщине».

Доктора Кристенсен привлекла концепция божественного женского начала, и в конце концов она решила вернуться в лоно церкви. Утром по воскресеньям, по дороге в больницу на обход, она слушала радиостанцию одной из церквей. Ей нравилось это учение, потому что в нем не было строгих догм и идеи вины. Бог рассматривался как любящее существо «Бог-отец-

мать», и для нее это название звучало очень правильно. Забота о теле матери, приносящей в мир дитя, была ее священным долгом, а молитва стала частью ее медицинской практики. Она молилась вместе со своими пациентками – так, как они хотели, и тому, кому они хотели, для нее это было неважно.

– Нам нужно прерваться, всего на пару минут – мы все будем молиться и просить Элисон вернуться к нам, – сказала доктор Кристенсен бригаде медиков и начала. – Пожалуйста, помогите нам исцелить тело Элисон. Прошу, приведи ее душу обратно в тело.

Тем временем Элисон осознала, что ее жизненная энергия покидает тело через носоглотку и точку между бровей и сгущается где-то перед или над ее телом. Она посмотрела вниз на свое тело, почувствовала что-то вроде безразличия и сострадания, но не стала сосредотачиваться на этом. Элисон ощутила знакомые энергии, они завертелись вокруг нее, запульсировали и превратились в световую спираль, уносящую ее выше и выше. Она была вся поглощена этой радостью. А потом энергии исчезли, и Элисон попала в абсолютно идеальную непроглядную черноту, заключавшую в себе все остальные цвета, и поднялась на какое-то ровное место. Потом перед ней появилось удивительное существо, сотканное из света и звука и источающее самую чистую, сильную, божественную и полную любви энергию, с какой она когда-либо сталкивалась. Это было непередаваемо, хотя несомненно понятно. Более чем ощутимо. У нее не было слов, их будто вообще не существовало на свете.

Затем это божественное и могущественное существо передало Элисон «мысль», вложило информацию прямо в нее.

– У тебя есть выбор.

Она растерялась и огорчилась, когда осознала, что оно имеет в виду. Если у нее есть выбор, значит, где-то не здесь есть что-то еще. Она была глубоко опечалена мыслью, что ей придется покинуть это умиротворяющее место. Пытаясь постичь, что значит это «не здесь», она стала слушать молитвы, парящие вокруг нее, – молитвы людей, собравшихся в далласской операционной, в пространстве-времени, считающемся 25 апреля 1999 года, молитвы о ней, Элисон. Она не слышала слов тех добрых людей (то, как они произносили их про себя), но чувствовала их сердечность и надежду на то, что она будет жить, что увидит свою маленькую дочь, сможет растить сына и вернется в семью. Казалось, их сознательная сосредоточенность на ней и ее детях, посланная с любовью сквозь пространство и время, пробуждала в ней воспоминание о том, что она живет в физическом теле на планете Земля и говорит на одномерном языке. Она прислушалась к себе. Ей было душераздирающе трудно расставаться с этим могущественным неназванным существом.

Элисон тяжело свалилась обратно в операционную. Теперь она висела справа от людей. Эти люди молились про себя, но она слышала их в своем уме/духе, то есть вне своего тела. Она начала припоминать, что у нее есть тело, есть речь, есть дети, новорожденный младенец. Теперь она знала, что ей нужно делать. С нестерпимой болью она втиснулась обратно – вниз, в темноту, в небытие.

Элисон пробыла без сознания около одиннадцати минут, и за это время ее сердце снова забилось, а кровяное давление немного повысилось. Затем доктор Кристенсен успешно провела гистерэктомию. Элисон получила необходимое количество крови и тромбоцитов, чтобы справиться с тромбоцитопенией, и пять дней провела в коме в реанимации под аппаратом искусственной вентиляции легких. Часть ее гипофиза погибла от гипоксии во время длительной остановки сердечной деятельности (синдром Шихана), и она больше не могла кормить грудью. После родов тело Элисон не могло вырабатывать кортизол, и ей пришлось некоторое время принимать стероиды. Она вышла из больницы с гемоглобином вдвое меньше нормы, у нее кружилась голова, и она падала в обмороки. Но в итоге она и ее ребенок поправились. Элисон часто рассказывает эту историю, чтобы помочь другим преодолеть страх смерти, и очень сосредоточенно изучает целительную силу духовной трансформации.

Ее рассказ показался мне правдивым, поскольку перекликался с некоторыми характерными особенностями моего собственного путешествия. Ее история согласовывалась с моим восприятием энергии молитвы и убеждением, что Бог и есть целительная энергия любви, которую часто описывают в историях об ОСП, если посмотреть на нее с другой стороны фильтра – вера и любовь служат доказательством реальности ощущения, что «все хорошо».

Воспоминание Элисон о том, как тяжело ей было покидать иной мир, напомнило мне поразительно мощные чувства, которые я испытал в самом конце моего ОСП. Уход из духовного мира был самым болезненным моментом всего путешествия. Поскольку в коме я утратил память о своей прежней жизни, я не помнил никаких привязанностей или ответственности перед другими душами.

Молитва обладает колоссальной силой – помните, что ваши молитвы дойдут до души ваших близких во время их путешествия и дадут ему или ей утешение и любовь.

Но на седьмой день комы, когда мои врачи объявили, что пора меня отпустить, мой десятилетний сын Бонд вбежал ко мне в палату, поднял мне веки и стал умолять: «Папочка, с тобой все будет в порядке». Он повторял это снова и снова. Я очень отчетливо ощущал его присутствие в необозримых просторах духовного мира, хотя не понимал, кто это такой, и не различал его слов. Его умоляющий тон требовал полного моего внимания, и, чувствуя сильную связь между нами, я знал, что должен каким-то образом понять правила этих миров (включая земной) и сделать все возможное, чтобы как-то добраться до него. А это значило вернуться в мир, в тот момент совершенно для меня неведомый. Я живу и здравствую, но, к сожалению, дело не только в этом.

Как нейрохирург, я хорошо знаком со смертью. Я часто лечил пациентов со злокачественными опухолями мозга, которым сказали, что «больше ничего сделать нельзя, у вас осталось несколько недель или месяцев жизни». Хотя многие из них поправились, я всегда помнил, что неудача и смерть прячутся где-то за углом. Смерть – это закон, но врач, разумеется, старается помогать пациентам и их родным на всех стадиях болезни. Я часто утешал близких умершего пациента:

– Мы сделали все, что могли. Я знаю, что вы надеялись и молились за более благоприятный исход. Мне очень жаль, что мы не смогли больше ничем помочь. Но мы хотя бы облегчили последние часы жизни.

Это было лучшее, что я мог сделать. Родным было легче, если они знали, что их близкий не страдал перед смертью. Если какой-то родственник приходил ко мне с вопросами о жизни после смерти, о бессмертной душе, я говорил:

– Да, это возможно, – сохранив равнодушие к этой идее, но и не растоптав его веры. Дело в том, что тогда я не знал, как много есть доказательств тому, что жизнь после смерти существует.

В 1980 году, вскоре после того как меня приняли в ординатуру по программе подготовки нейрохирургов медицинского центра при Университете Дьюка, у меня состоялась памятная беседа с отцом. Я спросил, каков, по его мнению, был его самый важный вклад в профессию. Я ожидал, что он опишет какую-нибудь крайне сложную операцию по скреплению аневризмы или удалению опухоли. Но ответ оказался таким:

– Что я оставался рядом с моими пациентами и их родными, когда ничего уже не мог сделать как нейрохирург.

Его ответ совершенно меня обезоружил. Он показался признанием постоянного поражения перед лицом смерти. Но отец был прав, когда гордился тем, что поддерживал своих пациентов, когда он им действительно был нужнее всего – в момент, когда они лицом к лицу сталкивались с собственной брэнностью. Он считал высочайшей привилегией то, что мог дать им

утешение и уверенность перед лицом величайшего испытания в их жизни. У меня ушли годы на то, чтобы на самом глубинном уровне понять, почему он считал это таким притягательным аспектом своей работы.

Те, кто столкнулся с трудностями комы, часто пишут мне и спрашивают, что они могут сделать для своего близкого, лежащего без сознания из-за аварии, болезни или других причин. Их сводит с ума мысль, что они теряют родного человека, они хотят спасти его любой ценой. Их воодушевляют необъяснимые выздоровления, и они страстно желают знать, поможет ли молитва выжить и поправиться их близкому человеку. Важно помнить, что наше существование не заканчивается со смертью физического тела. Молитва обладает колоссальной силой – помните, что ваши молитвы дойдут до душ ваших близких во время их путешествия и дадут ему или ей утешение и любовь. Выздоровеет физическое тело или нет – это не важно. Если выздоровление нужно их душе, чтобы понять ее взаимоотношения со Вселенной и предназначение жизненных уроков, оно становится возможным.

Неважно, в насколько глубокой коме находится ваш близкий человек, исходите из того, что энергия любви ваших молитв поможет вам связаться с его душой. Используйте эту энергию, чтобы показать самые высокие и добрые чувства к своим близким. Это также подразумевает непривязанность к результату и смирение «да будет воля Твоя». Стремитесь связаться с близким человеком и сообщить ему, что его любят и дорожат им независимо от того, вернется он в свое тело или умрет, – дело не в ваших молитвах или его выборе, это просто другой исход. Очень важно понимать, что смерть не означает расставание нашей души с близкими и любимыми. Молитвы часто показывают нам нашу взаимосвязь, когда мы ощущаем, что душа умершего человека на самом деле никуда не ушла, даже если раз и навсегда покинула физическое тело.

Я обычно призывал людей, беспокоящихся об умирающих близких, поверить врачу, который может рассказать им о том, что ждет их родных. А медицинская бригада поможет им решиться прекратить лечение, если это будет рекомендовано.

Решение отключить от аппаратов жизнеобеспечения самых ослабленных пациентов опирается на критерии смерти мозга, которые были разработаны в 1968 году. Их задача – помочь врачам лучше определять момент, когда повреждение мозга из-за болезни или травмы миновало точку, после которой полноценное восстановление крайне маловероятно. Критерии смерти мозга считаются надежным способом оценить перспективы больного и лежат в основе решений о прекращении лечения и поддержания жизнедеятельности пациента.

Менингоэнцефалит, который меня сразил, почти всегда фатален. Если бы я не начал приходить в себя, следующим шагом вполне могла бы стать формальная оценка критериев смерти мозга. Если состояние вашего близкого человека соответствует смерти мозга, то я бы посоветовал вам следовать рекомендациям врача, даже если в результате пациент умрет. Я сам являюсь донором органов и считаю, что критерии смерти мозга в определенных ситуациях необходимы. Иногда даже при отсутствии полностью подтвержденной смерти мозга прекращение лечения – наилучший вариант. Когда перспективы восстановления функций нулевые, поддержание сердцебиения причиняет огромный вред.

Некоторые врачи рассматривают смерть пациента как личную неудачу. Но многие люди самым лучшим подарком от близких называют поданный в момент их смерти знак о том, что воссоединение их душ длится дольше, чем жизнь тела.

Отец Патриции (имя вымышленное) умирал в реанимации от гангрены и сепсиса после неудачной операции. За три недели он постепенно утратил все функции и то приходил в себя, то впадал в беспамятство. Вот уже три дня он не открывал глаз и не сжимал руки близких, когда они с ним разговаривали. Патриция несколько часов держала отца за руки, когда, к ее удивлению, он вдруг открыл глаза и немного приподнялся на локтях. Он улыбнулся и посмотрел ей в глаза с большой любовью, которую она ощутила всем сердцем.

– Как хорошо, что ты пришел в себя! – воскликнула она.

Его самообладание и сила были очень велики, как будто не от мира сего. Патриция получила от него телепатическое послание: «Все в порядке».

Затем он лег на подушку, глаза его закатились, и он снова отключился. На следующий день отец умер. Она не знала, как объяснить то, что он телепатически передал ей мысль, но он это сделал. Она мгновенно восприняла огромное количество информации как знание. Вошла сиделка и сказала, что увидела очень теплый яркий свет, идущий из крошечной палаты, и пришла посмотреть, что тут такое. Патриция тоже заметила некое сияние, и, как ни странно, в те минуты это казалось ей объяснимым. Событие изменило ее – с этого мгновения у нее не осталось сомнений в существовании жизни после физической смерти и в том, что любовь – это основа мира. Отец хотел сообщить ей это, и она никогда не забудет свой короткий личный опыт телепатического общения.

Я сотни раз слышал разные варианты этой истории. Сиделки в хосписах и другие работники здравоохранения, часто имеющие дело с умирающими, понимают эту важную истину, потому что снова и снова сталкиваются с необъяснимыми случаями. Помните, что исцеление должно освятить, а по сути – «сделать целостным». Воссоединение с бесконечно любящей созидающей силой после смерти тела – это самый прекрасный урок истинного единства, лежащего в основе нашего существования, вечной жизни духа и взаимосвязи между всеми душами.

Задача специалистов по уходу за больными и близких людей умирающих – делиться дарами, иначе говоря, признанием, одобрением и прощением (уходящей души, братьев, сестер и других членов семьи, но особенно самих себя), стремлением утешить и дать покой умирающему. Смерть – это естественная составляющая жизненного цикла. Говоря родному человеку, что все в порядке, что вы с ним неразделимы, вы даете всем мощное исцеление. Вглядывайтесь сердцем, а не умом.

В книге «Проблески вечности» Рэймонд Моуди рассказывает о совместном предсмертном опыте, когда душа совершенно здорового очевидца, сидящего у постели умирающего друга или члена семьи, увлекается, чтобы сопровождать уходящую душу вплоть до момента перепросмотра событий жизни. Эти переживания часто неотличимы от насыщенной сверхреальности ОСП, и единственное исключение заключается в том, что случаются они со здоровыми людьми. Такой опыт помогает справиться со скорбью, уменьшает страх смерти и дает уверенность, что близкие люди продолжают свой путь после смерти, полноценно вовлеченные в общее путешествие наших душ.

Воссоединение с бесконечно любящей созидающей силой – это самый прекрасный урок истинного единства, лежащего в основе нашего существования, вечной жизни духа и взаимосвязи между душами.

Shared Crossing Project²², созданный Уильямом Петерсом из Санта-Барбары, Калифорния, продвигает нас еще на шаг вперед. Работая добровольцем в хосписе, Уильям слышал о множестве мистических переживаний, связанных с теми, кто отправлялся в последний путь. В 2010 году он, вдохновленный книгой Моуди, придумал, как специально вызывать такое событие на благо умирающего и его близких. Через программу Shared Crossing Project Pathway, созданную, чтобы помочь людям принять смерть как естественный процесс, он разработал четкие стандарты и особые упражнения для того, чтобы установить связь между умирающим и его близкими.

Приведу одно вводное упражнение из его программы: «Найдите минуту, погрузитесь в расслабленное, созерцательное состояние и сосредоточьтесь на взаимоотношениях с близким человеком. Подумайте о событии, пробуждающем чувство благодарности к этому человеку.

²² Shared Crossing Project был создан для того, чтобы знакомить людей с глубокими и исцеляющими переживаниями умирающих.

Возможно, это случилось в очень радостный момент вашей жизни или когда вы нуждались в поддержке. Позвольте признательности сформировать связь между вами и этим человеком сквозь время и пространство. Позвольте себе почувствовать присутствие этого человека рядом с вами прямо сейчас».

Такая визуализация, если ее практиковать с некоторой регулярностью, образует связь между этой жизнью и будущей. С помощью более сложных упражнений можно изучить ландшафт пути, ведущего из человеческой жизни в иной мир, и скоординировать свои перемещения с близкими. Участники программы, прошедшие обучение, обрели более осмысленные взаимоотношения со смертью и бесчисленные преимущества – возросшую любовь к жизни, избавление от страха смерти, более управляемую скорбь и глубокое понимание цели собственной жизни.

Исследование показало, что эти практики вызывают множество фундаментальных и целительных феноменов, связанных с умиранием, которые Петерс определил как «совместные переходы». Это своего рода коммуникация через границу жизни и смерти, которая дает способность к трансформации и дарит предсмертные сны и видения (когда к умирающим приходят умершие близкие, чтобы дать им советы и утешение), совместный предсмертный опыт (когда люди доходят до первых ступеней жизни после смерти вместе с умирающим человеком и испытывают совместный внетелесный опыт, наблюдая доброжелательных светящихся существ, попадая в божественные сферы и понимая, что уходящий любимый цел, невредим и счастлив), посмертные совпадения (когда человек переживает глубокое энергетическое событие, во время которого узнает, что его близкий умер, хотя он жив и здоров) и многое другое.

Как врач, понявший масштаб феноменов умирания, я считаю, что нам необходимы перемены в работе хосписов. Принятие смерти как естественного перехода – аналога рождению в грандиозном циклическом процессе жизни, а не концу сознательной осведомленности – помогает культивировать атмосферу священного празднества и благодарности за жизнь. Дети, родные и друзья могут с любовью участвовать в этом переходе души из нашего мира в другой, если признают реальность общения между душами близких людей.

Мы – духовные существа, живущие в одухотворенной Вселенной. И эта духовность означает, что все мы связаны через Коллективный разум и что эмоциональная сила, стоящая за нашими надеждами и мечтами, коренится в реальности, которая руководит событиями нашей жизни. Само топливо этой духовности – любовь, и чем больше мы выражаем безусловную любовь к себе и другим людям, тем большее исцеление или «целостность» мы видим. Наилучший способ открыть в себе это – использовать методы самоуглубления, медитации или молитвы. Физическое, психическое или эмоциональное здоровье должно истекать из здоровья духовного, и молитва – это самый естественный способ прийти к полному оздоровлению. Сотни людей сказали мне, что чувство всеобщего единства меняет жизнь. Нам нужно просто открыться ему.

Глава 8

Практика самоуглубления

«Не обладание истиной, а успех дается тому, кто к нему стремится, обогащает этого человека и приносит ему счастье».
Макс Планк, лауреат Нобелевской премии по физике, 1918 год

В 1980-х годах, уважая современную науку, Его Святейшество Далай-лама XIV инициировал диалог между буддистами и западными учеными. Это положило начало целому ряду официальных конференций в научно-образовательных учреждениях стран западного мира. Через свою организацию, институт «Ум и жизнь», Его Святейшество приглашал ученых изучать мозг мастеров буддийской медитации и в итоге основал дисциплину, известную как «медитативная нейронаука». Традиционная наука активно исследует головной мозг и ищет корреляции с патологическими состояниями, такими как депрессия или тревога, но его интересовало, что происходит в мозге счастливого человека.

Буддисты считают, что к счастью и внутреннему покою ума для облегчения страданий можно прийти через знание и индивидуальную практику. Их техники совершенствовались тысячелетиями, а знания о них передавались сотням поколений. Одна из них – осознанность, это вид медитации, которую можно выполнить в любой момент, просто направив все внимание на то, чем вы заняты: пьете кофе, сидите в тишине или гуляете по лесу. Если постоянно осознавать дыхание, ощущения тела, предмет или действие, можно увести внимание своего ума с негативных или отвлекающих мыслей. Когда наше внимание сконцентрировано только на настоящем, ум освобождается от отвлекающих моментов. Единожды избавившись от мысленной болтовни, человек достигает счастья и блаженства и освобождается от страданий.

Эту методику легко объяснить, но не очень-то легко выполнить. Буддистские монахи становятся мастерами медитации после десяти тысяч часов практики. Потому они идеальные кандидаты на роль испытуемых в исследованиях того, как воздействует на мозг эта психическая деятельность. Ученые выяснили, что в мозге регулярно медитирующих людей повышена активность участков, связанных с состоянием пристальной сосредоточенности. В лобной доле головного мозга есть участок (поля Бродмана, девятое и десятое поле префронтальной коры), в котором объем мозговой ткани у опытных мастеров становится больше, чем у людей, не практикующих медитацию. Тренировка внимательности коррелирует с уменьшением объема миндалевидного тела, структуры мозга, связанной с реакциями на страх. Практикующие буддизм способны сохранять незатухающий паттерн ЭЭГ синхронности гамма-волн с высокой амплитудой, указывающей на большую согласованность нейронных сетей. Практика длительной медитации, по-видимому, влияет на физические структуры головного мозга, этот процесс обеспечивает нейропластичность мозга.

Еще в 1970-х годах основной принцип неврологов гласил, что мозг взрослого человека относительно неизменен по структуре и не может производить новые нейроны. Способность восстанавливать правильные функции после повреждения головного мозга, следовательно, считалась минимальной. Однако клинический опыт конца XX века отрицает это гипотетическое ограничение, а в последние десятилетия было найдено замечательное доказательство того, что человеческий мозг может восстанавливать повреждения в самых различных условиях.

Нейропластичность – это общий термин, обозначающий способность мозга восстанавливаться после повреждений и приспосабливаться к меняющимся условиям («пластичность, зависящая от вида деятельности»), способность генерировать новые нейроны и связывать их с остальным мозгом функционально эффективным способом. Исследования случаев неожиданного выздоровления выявили замечательную способность мозга менять схему и перестра-

иваться, когда человек меняет свою жизнь или чему-то учится, а не только когда восстанавливается после серьезного физического повреждения. Такая активная нейропластичность указывает на важную роль разума, или сознания, как модели, на основе которой меняется физический мозг, чтобы соответствовать нашим намерениям и восприятию.

Техники медитации дают возможность успокоить ум и открыть тишину внутри себя. Медитирующий человек иногда даже подключается к миру любви и единства.

Неврологи выявили широкий спектр эмоциональных и поведенческих преимуществ медитации, включающих в себя, помимо прочих, облегчение стресса, снижение тревожности и депрессии, повышение иммунитета, увеличение креативности, усиление интуиции и снижение кровяного давления. Техники медитации дают возможность успокоить ум и открыть тишину внутри себя. Благодаря нейропластичности медитирующий человек достигает глубочайших состояний расслабленной сосредоточенности и меняется в лучшую сторону – открывает для себя широкий спектр переживаний, а иногда даже регулярно, намеренно или случайно, подключается к миру любви и единства, в который я попал во время своей комы. Неудивительно, что регулярно медитирующие люди имеют повышенную способность к сосредоточенному вниманию.

Я участвовал в официальных мероприятиях по улучшению концентрации внимания, когда в 1970-х годах занимался прыжками с парашютом в Университете штата Северная Каролина в Чапел-Хилл. За четыре года, что я учился в УСК, наш клуб парашютного спорта подготовил более четырехсот студентов, совершивших хотя бы один прыжок. Я сам выполнил триста шестьдесят пять прыжков с парашютом, во время большинства которых мы группами от двух до двадцати и даже более парашютистов выстраивали фигуры в свободном падении. Эта техника известна как групповая акробатика.

Несколько членов команды УСК, включая меня, захотели повысить свое мастерство и пошли на курсы Сильвы «Управление разумом» изучать осужденную в то время методику концентрации внимания. Мы хотели усовершенствовать сложнейшие двигательные навыки, которые помогли бы нам объединяться в свободном падении с другими участниками. Обычно мы отрабатывали будущее построение фигуры на земле. Согласно технике Хосе Сильвы, перед посадкой в самолет мы должны были вызвать медитативное состояние через его программу управления разумом и повторять в уме разные нужные нам маневры свободного падения.

Наше прыжковое мастерство после таких мысленных тренировок повышалось, но мы никогда не проводили тестирования, чтобы сравнить свои достижения до и после использования этих методов. Я знаю, что наши условия были лучше, чем в любом другом колледже, – команда парашютистов УСК могла построить звезду из восьми человек, а в национальном соревновании университетских команд США участвовали команды из трех парашютистов, и у большинства колледжей и того не было. Достигли ли мы этого успеха за счет методики управления разумом Сильвы, не могу сказать. Лично мне она помогла в парашютном спорте, но я не пробовал применять ее в других занятиях. Когда в 1976 году я оставил УСК и перешел в медицинскую школу Университета Дьюка, то забыл про методику сосредоточенной визуализации, так и не узнав, могла ли она помочь мне в других сферах жизни. Сейчас эта практика снова стала для меня актуальной.

За почти тридцать лет врачебной практики я часто предельно сосредоточивался во время хирургических операций. Я воспринимал операционные как храм, святое место, где можно полностью сконцентрироваться на том, что я делаю (иссекаю ли опасную опухоль основания черепа или скрепляю сложную аневризму), погрузиться в возвышенное состояние и достичь высочайших результатов. Искажение времени было для меня обычным делом, и порой трудное вскрытие, длящееся несколько часов, казалось мне минутным. Я очень благодарен сестрам,

ординаторам и другим сотрудникам, ограждавшим меня от звонков и сообщений, нарушающих целостность моего кокона, отвлекающих меня от напряженной операции и заставляющих переключаться на множество пациентов за дверями операционной. Покой и сильная концентрация – воистину чистая форма сосредоточенности.

Это внимательное состояние ума называется «состоянием потока» или «азартом». Оно как о сильной сосредоточенности на определенной задаче, от которой они получают удовлетворение, часто говорят спортсмены, художники и музыканты. «Потоком» это состояние ума назвал американский психолог венгерского происхождения Михай Чиксентмихайи, когда заявил, что счастье можно сознательно культивировать. В нашей повседневной жизни в состояние потока не всегда можно войти усилием воли, но оно возникает само во время напряженного погружения в деятельность, когда перестаешь замечать все отвлекающие моменты (включая чувство объективного времени). В азарте мы не мыслим сознательно – по сути, нам кажется, что мыслящий ум отключается.

Исследование волн головного мозга открыло нечто поразительное. В состоянии потока снижается активность префронтальной коры – области, связанной с анализом и контролем нашего поведения. Обычно решения принимаются этой частью мозга (центром исполнительных функций), это часто замедляет нас, заставляет ломать голову над тем, что мы делаем. Кроме того, ученые обнаружили, что, например, у опытных мастеров буддистской медитации с высочайшим уровнем подготовки степень активности мозга в этих областях снижена.

**ЭЙНШТЕЙН МОГ ЧАСАМИ ПЛЫТЬ В МАЛЕНЬКОЙ ПАРУСНОЙ
ЛОДКЕ, ГЛЯДЯ В НЕБО, ПОКА ЕГО ВООБРАЖЕНИЕ ГДЕ-ТО
БЛУЖДАЛО, А В ГОЛОВЕ ВОЗНИКАЛИ НОВЫЕ ОБЪЯСНЕНИЯ
РЕАЛЬНОСТИ, КОТОРЫЕ ОН ПРЕВРАЩАЛ В СВОИ РЕВОЛЮЦИОННЫЕ
ИДЕИ.**

Когда мозг становится менее активным, внутренние психические переживания усиливаются. Это шокирующее открытие полностью совпадает с моими собственными переживаниями в глубокой коме. Когда мой неокортекс разрушили бактерии, моя сознательная осведомленность расширилась до уровней, недостижимых при нормальном бодрствующем восприятии, что позволило мне связаться с сильнейшей безусловной любовью в центре всего сущего. Так как мой мозг был неспособен порождать галлюцинации из-за полной неокортикальной недееспособности, очевидно, что сверхреальность возникла по той простой причине, что это переживание было реальным, пусть такое и не случалось нигде в нашем четырехмерном пространстве-времени наблюдаемой физической Вселенной.

Один из способов подключиться к высочайшим аспектам сознания – практиковать техники, максимально снижающие постоянный приток сенсорной информации, которая привязывает нас к Великой иллюзии. Разные виды сенсорной депривации приводят к восхитительным изменениям перцептивного восприятия. Снижая зрительное, слуховое и осязательное воздействие, донимающее нас каждую минуту, мы получаем шанс связаться с Коллективным разумом. Что остается от нашей сознательной осведомленности, когда мы отключаем сенсорный ввод? Когда мы устраняем «шум» (сенсорный приток, который обрабатывает нервная система нашего тела, чтобы сохранить Великую иллюзию), мы изолируем главный аспект сознательной осведомленности.

Когда человек регулярно медитирует, он меньше волнуется из-за внешних воздействий, а новичкам снизить отвлекающие влияния помогут маски для сна, затемняющие шторы, звукоизолирующие наушники и генератор белого шума. В последние годы популярными стали общественные центры, предлагающие сеансы релаксации во флотат-камерах. Хотя все эти меры вполне эффективны, для лабораторных исследований разрабатывают специальные методы и устройства.

В 1930-х годах немецкий психолог Вольфганг Метцгер обнаружил, что длительное созерцание пустого поля вызывает изменение уровней сознания, вплоть до галлюцинаций, а также влияет на результаты ЭЭГ участников исследований. Рассказы шахтеров, оказавшихся в полной темноте, и исследователей Арктики, подолгу живших в окружении белых льдов, доказывают, что длительное визуальное однообразие служит мощным триггерным фактором для состояния измененного сознания – редких и сильных зрительных ощущений, кажущихся сумбурными и явно несвязанными с локальными стимулами в окружении. Такое явление называется эффектом безориентирного зрительного поля (*ganzfeld effect*, от немецкого слова «*ganzfeld*», «поле обзора»).

В конце 1960-х и начале 1970-х годов эффект безориентирного зрительного поля применяли в опытах по оценке пси-эффектов во сне (в частности, телепатии спящего человека) в Медицинском центре Маймонида в Бруклине²³. Эту программу позже продлили, и ученые стали исследовать телепатию у бодрствующих испытуемых, сделав допущение, что эффект безориентирного зрительного поля снизит объем активности нейронных сетей мозга и ликвидирует поток сенсорного ввода, с которым мы обычно имеем дело. Обеспечив пустое ровное поле зрения, белый шум и удобное положение тела, ученые снизили активность головного мозга, связанную с сенсорным восприятием, в надежде облегчить телепатическую передачу информации.

Общая экспериментальная модель была такой: человек-источник примерно тридцать минут концентрировался на мишени (случайно выбранном видео или картинке) и усиленно рассуждал вслух о том, что видел. Тем временем реципиент спокойно лежал в другой комнате в состоянии безориентирного зрительного поля, изолированный от любого излишнего сенсорного ввода. Через полчаса ему предлагали выбрать из четырех разных стимулов, только один из которых соответствовал мишени источника.

Два номера «*Journal of Parapsychology*» середины 1980-х годов целиком были посвящены анализу эффекта безориентирного зрительного поля. В журнале напечатали комментарии Рэя Хаймана, хоть и скептика, но компетентного когнитивного психолога, и Чарльза Хонортона, одного из самых опытных исследователей техники безориентирного зрительного поля. Этот обзор освещал сорок два исследования, проведенных в десяти лабораториях по всему миру. Метаанализ показал, что реципиенты выбрали правильный ответ в 35 процентах случаев, и это очень много, так как, выбирая наугад, они не смогли бы подняться выше 25 процентов. Вероятность случайно получить такой результат меньше, чем один на миллиард. Поэтому даже скептически настроенный ученый-материалист Карл Саган отметил, что такие явления стоит исследовать дальше.

Внимательное состояние ума называется «состоянием потока» или «азартом». О нем как о сильной сосредоточенности на определенной задаче часто говорят спортсмены, художники и музыканты.

Чтобы усовершенствовать исследования безориентирного зрительного поля, в 1986 году Хайман и Хонортон договорились о более строгой методологии. Так возник метод *autoganzfeld*. Для опытов стали использовать компьютеры, которые тщательно подбирали изображения или видеоряд, и начали записывать показатели человека-приемника. Хонортон провел триста пятьдесят четыре исследовательские сессии и более десяти отдельных экспериментов с двумястами сорока испытуемыми. Но и с этими жесткими критериями оценки коэффициент совпадения оставался на поразительно высоком уровне в 35 процентов. Ученые также обнаружили, что движущиеся мишени (видео, содержащие в себе больше информации, чем статичные изображения) угадывали гораздо чаще.

²³ Ульман М., Криппнер С., Воган А. «*Dream Telepathy: Experiments in Nocturnal ESP*». 2nd ed, Jefferson, NC: McFarland, 1989.

Хонортон сообщил, что навыки медитации, творческие и художественные способности повышали успехи человека-приемника. Так, двадцать студентов-танцоров из Джульярдской школы²⁴ в Нью-Йорке достигли коэффициента совпадения в 50 процентов, а у музыкантов он поднялся до отметки в 75 процентов. Гипотетически, такой невероятно высокий коэффициент успешности указывает на творческую личность этих студентов и их более естественные и гибкие взаимоотношения с универсальным сознанием. Они обладают более «тонкой гранью», чем большинство людей, а их повышенная способность принимать телепатическую информацию от других – один из аспектов их широкого канала связи с иным миром.

Многие люди, написавшие потрясающие картины, совершившие научные открытия и выполнившие другие уникальные работы, отразившие взаимосвязи и структуру нашего мира, говорили, что их лучшие творческие идеи приходят как будто бы извне. Альберт Эйнштейн, Томас Эдисон, Людвиг ван Бетховен, Сальвадор Дали, Роберт Льюис Стивенсон – все эти гении утверждали, что их величайшие идеи не были результатом длительного интеллектуального изыскания или чего-то вроде «размышлений». Напротив, эти творческие откровения как будто промелькнули у них в уме, внушенные «вселенной» или какой-то внешней силой.

Эйнштейн мог часами плыть в маленькой парусной лодке, глядя в небо, пока его воображение где-то блуждало, а в голове возникали новые объяснения реальности, которые он превращал в свои революционные идеи. Эдисон работал целыми днями и недосыпал, творческие озарения приходили к нему, когда его руки падали от усталости, и он в этот момент просыпался (очень похоже на технику, которую Стивенсон применял для поиска идей романов, стихов и музыки). Все эти гении выдвигали свои необычные идеи, потому что получали их во время периодов трансцендентного состояния сознания.

Они сознавали, что являются активными участниками этого процесса, и потому часто открывали свой ум и отдавались ментальному раскрепощению, которое порождало своего рода самопорождаемый сон наяву. Этот уровень осознанности известен как гипнагогия – промежуточное состояние между бодрствованием и сном. Все мы переживаем гипнагогическое состояние при засыпании и пробуждении. Каждый день фокусируйтесь на этих моментах и замечайте, как ваша сенсорная осведомленность меняется, пока вы засыпаете или просыпаетесь. В эти минуты мы часто вспоминаем фрагменты сна, получаем свежую информацию или находим творческое решение проблемы. Такие мысли легко исчезают, поэтому полезно держать рядом с постелью тетрадку и ручку и записывать их.

Отключая свой мозг с помощью медитации, состояния потока или сенсорной депривации, мы поднимаемся над Великой иллюзией нашего земного пространства-времени. Единственный способ постичь природу основополагающей реальности – узнать о ней как можно больше и обрести широкий взгляд на мир. Когда мы намеренно изменяем состояние своего сознания, стремясь изучать бесконечный мир сознания универсального, мы получаем возможность постигать его за счет расширенной осознанности. Именно это с незапамятных времен делали опытные мастера медитации и духовные путешественники, включая великих пророков и мистиков, заложивших основы всех наших религиозных верований. Нужно лишь заниматься этим регулярно. В нашем беспокойном мире бывает сложно достичь нужного состояния, но оно стоит затраченных усилий.

Как я уже говорил в главе 3, Карен Ньюэлл на личном опыте исследовала духовные переживания. Не сразу, но она поняла, что медитация может стать источником знания о себе. Поначалу Карен не хотела идти на курсы медитации, поскольку они требовали догматической системы убеждений или поклонения определенному божеству. Так что она предпочла медитировать самостоятельно, спокойно сидя на стуле и приказывая своему уму освободиться. Карен прочла, что концентрация на дыхании или простой фразе помогает отвлечься от мыслей, но у

²⁴ Знаменитая академия музыки, танца и театрального искусства. – *Прим. переводчика.*

нее не получалось, мысли были неумолимо навязчивыми. Директор по информационным технологиям и руководитель проектов, она постоянно что-то планировала и прорабатывала различные идеи, и не могла по своей воле остановить эту в остальное время полезную и продуктивную деятельность. Десять минут на то, чтобы закрыть глаза и посидеть спокойно, – не так много, но даже они тянулись вечно. Она убедила себя, что просто неспособна к медитации.

Карен не одна такая. Непрестанная внутренняя болтовня и мысли, которые, кажется, никогда не остановятся, – это общая проблема всех, кто пытается успокоить свой ум. Этот внутренний голос – наш лингвистический интеллект, тесно связанный с эго и самостью. Лингвистический интеллект – основа рационального мышления, логических выводов и человеческого общения, но для медитации он становится помехой.

Карен искала разные способы и подходы к медитации. В конце концов, она попала на занятие Пурана и Сюзанны Бэр, обучавших медитации на сердцебиение, основанной на практике суфизма. Карен привлек этот подход, потому что он был доступен для людей из разных слоев общества и не зависел от их системы убеждений. Медитация на сердцебиение связана с дыханием и сердцебиением. Нужно, например, выдохнуть и сосчитать восемь ударов сердца, потом вдохнуть и снова отсчитать восемь ударов сердца. Изначально эту медитацию использовали сотрудники Института математики сердца – организации, изучающей взаимодействие мозга и сердца и их связи со стрессом и настроением людей.

Одним из направлений работы Института математики сердца было тестирование теории об электромагнитном поле человеческого сердца. Ученые использовали приборы наподобие тех, что применяются в МРТ и кардиологических исследованиях, и измеряли слабые магнитные поля. Оказалось, что торообразное электрическое поле сердца в шестьдесят раз больше поля мозга, а его магнитное поле в пять тысяч раз больше поля мозга. Сердце порождает самое сильное электромагнитное поле тела, и его сокращения передают мозгу и всему организму мощные ритмические информационные модели, содержащие неврологические, гормональные и электромагнитные данные. Сердце посылает мозгу больше информации, чем мозг сердцу. Другими словами, у сердца есть собственный ум. Исследователи обнаружили, что электромагнитное поле как собирает информацию в окружающей среде, так и транслирует наше эмоциональное состояние вовне. Их замеры показали, что это поле довольно велико и расходится на несколько метров (и даже больше) вокруг наших тел. Хорошее настроение, благодарность, радость и счастье коррелируют с большим, расширенным полем сердца. А такие эмоции, как зависть, гнев или печаль, сужают поле сердца.

На семинаре, на котором мы с Карен познакомились, нам дали задание учиться ощущать или «чувствовать» энергию друг друга. Один из нас должен был неподвижно стоять, пытаясь что-то почувствовать, а партнер должен был медленно подходить к нему примерно на полметра и снова возвращаться на свое место на расстоянии шести метров. Подходя к Карен вытянутыми руками, я чувствовал легкую, но заметную границу ее энергетического поля. Это новое для меня ощущение напоминало изменение температуры или влажности. Когда стоял я, а Карен приближалась ко мне, я чувствовал, как мое сердце наполняется ощущением теплой связи с ней, как будто это тепло исходило от нее, но ощущалось внутри меня – совершенно новое явление. Я назвал его смешением энергий наших сердец. Возможно, исследование, которое я привожу ниже, отчасти объяснит то, что я испытывал.

Результаты одного интересного исследования указывают на то, что наше сердце общается и обменивается информацией с сердцами других людей. Сначала испытуемых обучили концентрировать сознание на области вокруг сердца и пробуждать в себе чувство благодарности. Эти практики сами по себе могут подарить высшее состояние равновесия и синхронизировать когнитивные, эмоциональные и физиологические процессы, снизить стресс и сделать работу организма более эффективной. Одно лишь чувство благодарности положительно влияет на

различные физиологические функции человека, включая вегетативную и парасимпатическую нервные системы.

Люди, освоившие эти техники, оказывали значительное влияние на сидящего напротив них человека, не применяющего никаких техник. Похожий результат был обнаружен, когда два испытуемых держались за руки. Когда человек ощущает свою связь с миром и полон позитивных эмоций, он становится более восприимчив к информации, порожденной сердечными полями соседа. Когда вы слушаете другого человека, сохраняя осознанность сердца и восприимчивое состояние ума, ясность вашего сознания повышается, вы лучше видите и расшифровываете невербальные знаки своего собеседника, становитесь чувствительнее к нему. У пар, спящих в одной кровати, в течение ночи сердца бьются согласованно. Похоже, мы общаемся не только с помощью речи, жестов и других невербальных сигналов, но и с помощью энергии наших сердец.

Карен впечатлили эти результаты, показывающие ценность внутренней когерентности всех психофизиологических процессов в организме человека, и она научилась медитировать на сердцебиение. Чтобы доказать эффективность своей практики, Пуран и Сюзанна продемонстрировали инструмент биологической обратной связи (особенно полезный для начинающих) под названием *emWave device*, созданный Институтом математики сердца. Это зажим, который прикрепляется на палец или ухо и присоединяется к компьютеру, оценивающему вариабельность сердечного ритма. Медитирующие рассматривают фотографии с видами природы, цветами и деревьями, пока не услышат специальный сигнал. Он звучит, когда они достигают высокого уровня когерентности. Жесткая обратная связь помогла Карен узнавать момент, когда она достигает желаемого – очень тонкого, но заметного изменения своего состояния.

Хотя медитация на сердце ее воодушевляла, неутихающая болтовня ума не желала отступать. Вдохновленная занятиями и экспериментами с *emWave device*, Карен записалась на пятинедельный онлайн-курс для начинающих, организованный учеником Пурана и Сюзанны. Карен спокойно медитировала дома и сообщала о результатах руководителю и другим ученикам, публикуя отчеты на закрытом форуме. Ученикам давали указания на каждую неделю курса, и первым было задание по двадцать минут дважды в день удерживать прямую осанку, сидя на стуле. Для начала нужно было просто сосредоточиться на характере дыхания. При этом наблюдающий ум играл важную роль.

«Раньше, когда я усаживалась ровно и наблюдала за дыханием, у меня начинала болеть поясница слева, отдавая в левое плечо. Это очень мешало мне сидеть спокойно и заставляло остановиться, изменить позу или потянуться. Сегодня я просидела все двадцать минут и ощутила облегчение, когда смогла наконец двигаться», – написала Карен на форуме курсов.

«Левосторонняя боль может быть не связана с позой. Левая сторона тела отвечает за восприятие, а не выражение себя. Иногда боль с одной стороны тела указывает на дисбаланс, требующий коррекции», – ответил ее наставник.

Карен посоветовали представить, как ее дыхание входит и выходит из места локализации боли. Она попробовала и вскоре обнаружила, что от этого упражнения боль немного стихала или уходила в другое место. Какой бы ни была причина неприятных ощущений, Карен показалось полезным уметь облегчать боль, и потом, это занятие отвлекало ее от внутреннего монолога.

Однако, к ее огорчению, концентрация на дыхании не смогла успокоить болтовню ума, и боль то приходила, то уходила.

Рассказы шахтеров, оказавшихся в полной темноте, и исследователей Арктики, подолгу живших в окружении белых льдов, доказывают, что визуальное однообразие служит мощным фактором для сильных зрительных ощущений.

«Я много думаю над тем, как буду описывать свои впечатления на форуме. Пытаюсь вспомнить разные ощущения, чтобы сформулировать их как можно точнее и чтобы было, о чем рассказывать. А еще моя голова занята планированием предстоящих дел, а не просмотром прошлых событий. Я борюсь с мультизадачностью, пытаюсь оставаться сосредоточенной на дыхании и следить за сердцебиением, но постоянно теряю это ощущение», – сообщила Карен.

«Иногда нужно позволить уму его фоновую болтовню, пока мы ищем другие способы расчистить путь для энергии! Мы можем не знать “почему”, но точно знаем, когда чувствуем себя лучше!» – ответил наставник.

Поразительно, что с этой проблемой сталкиваются почти все практикующие медитацию, особенно новички. Каждому мешают его препятствия и переживания, но важно не сдаваться, если не все получается сразу. Карен ожидала, что ее мысли полностью исчезнут, но убедилась, что в этом нет нужды. Если ее внимание сконцентрировано на упражнении, если она замечает дыхание, сердцебиение или боль в плече и спине, мысленная болтовня становится нормой. Благодаря занятиям Карен сформировала важного внутреннего наблюдателя – ту часть нее, которая заставляла ее внимание фокусироваться на разных задачах. Первым делом ей нужно было осознать свое физическое сердцебиение. Иногда Карен чувствовала его и так, в иных случаях она садилась в позу медитации и клала руку на сердце, чтобы ощутить его биение. Через несколько недель она заметила, что синхронизирует свое дыхание с сердцем, не думая об этом, во время повседневных дел.

Проходя этот курс, Карен заметила, что люди испытывают разные ощущения от одного и того же действия. Некоторые описывали возникшие глубокие эмоциональные связи, но с Карен такого не случалось. И ее заинтересовало, все ли с ней в порядке.

**У ПАР, СПЯЩИХ В ОДНОЙ КРОВАТИ, В ТЕЧЕНИЕ НОЧИ СЕРДЦА
БЬЮТСЯ СОГЛАСОВАННО. ПОХОЖЕ, МЫ ОБЩАЕМСЯ НЕ ТОЛЬКО С
ПОМОЩЬЮ РЕЧИ, ЖЕСТОВ И ДРУГИХ НЕВЕРБАЛЬНЫХ СИГНАЛОВ,
НО И С ПОМОЩЬЮ ЭНЕРГИИ НАШИХ СЕРДЕЦ.**

«Вы, разумеется, не единственная. Есть люди, у которых эмоция не является преобладающей реакцией на медитацию, вместо этого у них проявляется больше физических и энергетических ощущений или начинает работать воображение», – успокоил ее наставник.

Мы все уникальны и потому реагируем по-разному. Карен было интересно сравнивать переживания разных учащихся со своими, но сообщения о том, что другие достигли глубоких прозрений и подробных визуализаций, вызывали у нее стресс. В сравнении с этими откровениями отчеты самой Карен казались ей скучными.

«Иногда я сижу, и мне кажется, что это какая-то повинность, которую нужно отбыть. Я хотела бы получать удовольствие от того, что посвящаю это время себе. Я жажду глубокой духовности и, кажется, завидую тем, кому это дано», – поделилась Карен с группой.

«Ваше нетерпение и разочарование от того, что желаемое не приходит так быстро, как вам хочется, или не так, как вы себе это представляли, вполне понятны. Иногда мы не замечаем драгоценность, которую ищем, потому что она спрятана внутри нас и требует работы над собой, – чтобы увидеть ее, нужно перебрать каждую песчинку, один крошечный камешек за другим. А еще мы можем не узнать эту драгоценность, лежащую на самом виду, у нас перед глазами, но не в том виде, как мы ожидаем», – подсказал наставник.

Карен понимала, что рост духовной осознанности – это постоянный процесс. Она продолжала учиться достигать спокойствия ума, исследовала свою внутреннюю суть и расширяла сознательную осведомленность. Медитация была только началом. Спокойно сидеть на стуле, сосредоточившись на дыхании и сердцебиении, – это не единственный способ войти в состояние расширенного сознания, но спокойствие ума – хорошая основа для будущей практики.

Несколько лет Карен занималась тем, что назвала «тренингом духовности». Она училась ощущать энергию и расширять сознание посредством осознанных сновидений и самогипноза. Она окончила курсы энергетического целительства, в частности Рейки, постигла духовные свойства кристаллов и научилась общаться с животными и растениями. Она осваивала астрологию и фэншуй и гадала на картах Таро. Некоторые вещи казались ей разумнее других, но, найдя свой собственный путь к «предельно скрытым феноменам», Карен больше не хотела полагаться на чужие слова. Ее находки и наблюдения давали множество доказательств существования духовного мира. Ее изыскания, напоминающие опыт древних мистических школ, которые она так хотела бы посещать, стали современным путем к интуиции в духовном искусстве.

Поскольку осознанность сердца оставалась для нее важным инструментом, она использовала звуки камертонов, гонгов, хрустальных чаш, диджериду²⁵ и тибетских медных чаш, чтобы успокоить несмолкающую болтовню в голове. Но особенно эффективны оказались низкие звуковые частоты (известные как бинауральное биение)²⁶, которые добавляют в специальные аудиозаписи и используют для того, чтобы «навязать» волнам мозга определенный ритм. Когда я познакомился с Карен, она уже многое знала и умела. Тогда я только начинал открывать для себя ценность внутреннего пути и восхищался ее упорством и готовностью пробовать бесчисленные техники. Мне нравился ее открытый ум и любознательность. Я отказался от убеждения, что материальный мир – это и есть все сущее. Отбросить прежние взгляды и сохранить пытливость ума – подходящая позиция, чтобы изучать сознание. С нее я и начал следующий этап своего путешествия.

²⁵ Музыкальный духовой инструмент, представляющий собой длинную, около двух метров, деревянную или бамбуковую трубку. – *Прим. переводчика.*

²⁶ Переход единого слитного образа в два отдельных образа в психоакустических опытах. – *Прим. переводчика.*

Глава 9 На волне сознания

«Если хотите открыть тайны Вселенной, мыслите категориями энергии, частоты и вибрации».

Никола Тесла, изобретатель

Как нейрохирург, я привык продумывать свои ответы. Однако, несмотря на то, что упорный поиск решения с помощью линейной логики так распространен в академических кругах и даже укоренен в нашей культуре, я стал понимать, что мой потусторонний опыт подарил мне гораздо более фундаментальный метод познания. Я мечтал снова достичь этого состояния и надеялся, что смогу поддерживать постоянную связь с иной реальностью.

Через два года после моей комы я узнал об аудиозаписях с бинауральным биением. Сначала я не рассматривал их как форму медитации, мое внимание привлекло скорее то, что они создавали эффект прогрессирующего разрушения неокортекса, но без... угрозы смерти. Бинауральные биения нейтрализовали неокортекс – аналитическую часть мозга. Теоретически я знал, что с их помощью можно повысить осознанность и войти в трансцендентное состояние, подобное тому, которое я испытал в коме. Как и состояние потока, ослабление переработки информации мозгом сводит его фильтрующую функцию на нет и позволяет достичь более полного контакта с Коллективным разумом и раскрепостить сознание.

Мне показалось естественным, что именно звук выводит разум за пределы материального мира. Как я писал в «Доказательстве рая», музыка, звук и вибрация очень важны, во время ОСП они помогают постичь все аспекты духовного мира. Раскручивающаяся мелодия чистого белого света, который вызволил меня из мира земляного червя, служила порталом, ведущим к сверхреальным Вратам. Там ангельские хоры пели песни и гимны, вдохновившие меня подняться из этой идиллической долины в высокие измерения. Моей конечной целью было Ядро, расположенное далеко за пределами пространства и времени, сама граница между бесконечным и вечным единством, которое я ощущал, и всей возникающей Вселенной. Именно в Ядре я ощутил грозный трепет звука «ОМ», так интимно связанного с бесконечно могущественным, знающим и любящим существом, не имеющим имени и описания, которое кое-кто зовет Богом.

Записи с бинауральными биениями созданы, чтобы помочь слушателям войти в такое состояние сознания, когда волны их мозга работают на определенной частоте, измеримой ЭЭГ. Всего выделяют пять категорий частот волн мозга: дельта (0–4 Гц), тета (4–8 Гц), альфа (8–12 Гц), бета (12–25 Гц) и гамма-частоты (25–1000 и выше Гц).

В любой момент времени на поверхности мозга может присутствовать любая из этих частот или все они одновременно. Однако существуют устойчивые паттерны, и в определенных областях мозга определенные частоты возникают чаще, особенно если эти участки активируются во время какой-то деятельности. В целом, бета-частота связана с разговором, анализом и обработкой информации, а самые низкие дельта-волны присутствуют во время глубокого сна без сновидений и комы. Частоты самого высокого гамма-уровня возникают у человека в моменты глубоких озарений и пикового физического напряжения. Альфа-волны отражают расслабленный, спокойный и сосредоточенный ум, они заметны во время сновидений (в фазе быстрого сна). Волны мозга тета-диапазона связаны с медитацией, обостренной интуицией и творчеством. В этом естественном состоянии во время бодрствования находятся маленькие дети, в нем легче всего учиться, впитывать информацию из окружающей среды.

В аудиозаписях с бинауральными биениями каждое ухо получает свою частоту. Арифметическая разность между ними и определяет частоту волн мозга. Например, подавая 100 Гц в левое ухо и 104 Гц в правое, мы посылаем в ствол мозга волну частотой 4 Гц. Хотя наши уши не могут слышать частоты ниже 20 Гц, цепь синхронизации в нижней части ствола

мозга (комплекс верхней оливы) генерирует сильный сигнал, равный арифметической разности между входящими сигналами. Через взаимодействие с участком ствола мозга, служащим главной системой включения и подавления сознания (ретикулярной активизирующей системой), он модулирует доминирующие волны неокортекса.

Расслабляясь до состояния спокойной расширенной осознанности, вы обнаружите, что Вселенная словно дает вам информацию, приводящую к более глубокому пониманию какой-то грани вашей жизни.

Напомню, что гипнагогическое состояние – это то приятное место, в котором наше сознание зависает между бодрствованием и сном и из которого многие ученые и художники черпают творческие идеи. Волны мозга в этот момент находятся в диапазоне 4–8 Гц – это состояние спокойного, но сосредоточенного ума. Производители записей для навязывания ритма используют разные комбинации бинаурального биения. Некоторые включают в композицию изохронные звуки, то есть регулярные биения одинаковой частоты – как бой барабана, но гораздо быстрее. Разные комбинации обеспечивают разные состояния сознания.

Сначала я слушал такие записи в наушниках, спокойно лежа с маской на глазах в темной комнате, чтобы устранить любой внешний раздражитель. Для меня это была совершенно новая деятельность. Звуки, которые я слышал, заметно отличались от обычной музыки, они напоминали вибрацию двигателя, но с равномерно постукивающим цилиндром. Первые несколько раз я думал, что уснул. Однако, в отличие от обычной дремоты, после я ощущал себя бодрым, не сонливым. И мне было интересно, почему я не помнил большую часть сна. Однажды, несколько сеансов спустя, я лежал и думал, что будет дальше, и вдруг испытал снопоподобное ощущение парения. Я знал, что лежу на кровати, но мое сознание как будто отделилось от физического тела.

Отчасти это было вызвано неземным и странным гипнагогическим состоянием, но в то же время я чувствовал, что улетаю за пределы иллюзии материального мира. Поначалу это ощущение было слабым, но меня сильно шокировала непривязанность к течению времени. Я стал осознавать мир, находящийся буквально за пределами мыльного пузыря предполагаемого «здесь и сейчас» – основы нашего человеческого существования. У меня возникло чувство, что я вижу Вселенную с высоты, превосходящей все, что я когда-либо видел, но не той, что была в коме. В этом переживании ощущался огромный покой и приятие, а также чувство подключенности к гораздо более полным и высоким уровням восприятия и понимания.

Решающее значение для этой техники имеет идея, что нужно отпустить все ожидания. Регулярной практикой я натренировался сопротивляться искушению заполнить пустоту ума болтовней моего эгоистичного лингвистического интеллекта. Бинауральные биения помогали мне успокоить мысли, и в этой лишенной сенсорной информации обстановке будто совершенно произвольно появлялись разные образы и сложные видения. Расслабляясь до состояния спокойной расширенной осознанности, я обнаружил, что Вселенная словно дает мне информацию, приводящую меня к более глубокому пониманию какой-то грани моей жизни.

Я обнаружил, что могу стимулировать более яркое переживание, если выражаю признательность (за каждое малое благо в своей жизни) и доверие (к высшему сознанию) и потом отпускаю все, чтобы посмотреть, какие знания предложит мне Вселенная (и моя высшая душа). Я научился задавать вопросы и искать ответы в этом расширенном состоянии сознания. Все эти шаги дали мне очень полезный опыт. Позже я понял, что эта практика сама по себе была видом медитации, который позволил более полно подключиться к моему внутреннему миру (и внешней Вселенной).

В то время, как я только начинал исследовать свое сознание, Карен уже несколько лет применяла аудиозаписи для навязывания ритма мозга. Она поняла, что они очень эффективны, и сделала их любимым инструментом. Поначалу Карен под них засыпала, но упорство

дало свои плоды: ее мозг адаптировался, и она научилась дольше сохранять осознанность. Карен была очень целеустремленной в своих личных повседневных исследованиях, меня же заинтриговало то, что она слушает аудиозаписи вместе со своим другом и коллегой Кевином Косси.

Они познакомились на курсах по изучению записей с бинауральными биениями. После инструктажа и первого прослушивания все ученики собрались, чтобы поделиться своим опытом. Когда несколько человек рассказали, что они чувствовали и видели, пришла очередь Карен. Она уже слышала, как Кевин рассказывает о своей замечательной способности описывать вещи, с которыми он столкнулся во время внетелесного переживания (ВТП).

ВТП – это когда человек во время сна или под анестезией видит свое тело сверху и понимает, что его сознание парит под потолком. В этот момент он может обнаружить себя в знакомом месте, например дома, или почувствовать, что его астральное тело проходит сквозь стены. Такие астральные тела могут удаляться от своего физического тела на какое-то расстояние. Кевин, например, путешествовал вне тела с детских лет.

– Отделившись от своего тела, я поднялся над ним, а потом заметил нечто интригующее, и меня потянуло в комнату Карен. Там на стене я увидел несколько изображений с цветными геометрическими формами, напоминающими порталы. Используя свое эфирное тело, я стал нырять в порталы и смотреть, что там, – сообщил Кевин.

Когда он рассказывал эту историю группе, Карен не вспомнила, что ощущала присутствие Кевина во время своего внетелесного переживания, которое, с ее точки зрения, было совершенно другим. Но она вспомнила об открытках, которые принесла с собой из дома. Их прислали по почте несколько дней назад, и они все еще лежали в закрытом ящике, и там их было много. На каждой открытке был изображен цветной геометрический рисунок, а на полях – круги с символами. Карен показала их Кевину.

– Да, это были они, – сказал он спокойно.

Знал ли Кевин о таких открытках? Это не научное исследование, и случившемуся можно было придумать разные объяснения, но Карен не привыкла оправдывать все простым совпадением. Она придавала особое значение своему личному опыту, училась точно распознавать явления и оставалась открытой для всех возможностей. Думаю, нет необходимости говорить, как ее заинтриговала эта ситуация.

Кевин сказал Карен, что хочет создавать собственные записи с бинауральным биением. Как инженер-механик, он отлично умел демонтировать и конструировать новые объекты, а также разделял склонность Карен к инновациям. Когда у его собаки диагностировали рак и врачи обещали ей два месяца жизни, Кевин освоил энергетическое целительство и успешно продлил ей жизнь до двух лет. Он также практиковал трансцендентную медитацию и видение на расстоянии. В 2006 году у него случилось ОСП, которое заставило его так же, как и меня, искать способы вернуться в те миры. Как и я, это был специалист близкой к науке профессии, изучавший в свободное время духовные вопросы.

Карен и Кевин стали сотрудничать, стремясь дополнить и углубить свои личные исследования. Примерно за год до знакомства со мной они начали создавать экспериментальные звуковые файлы, содержащие бинауральные биения и другие методы навязывания ритма мозга. Проанализировав обширную библиотеку звукозаписей Карен, они стали всевозможными способами преобразовывать разные группы частот. Путем проб и ошибок они нашли новые, очень эффективные техники. В то время они часто вместе путешествовали в расширенные состояния сознания. После одновременного прослушивания записи в своих квартирах в Нью-Йорке и Балтиморе, они созванивались и обменивались впечатлениями. Карен считала, что сравнивать их ощущения очень полезно, так как это подтверждает правильность их действий.

В начале 2012 года Карен и Кевин пригласили меня опробовать свои звуковые записи. Они еще никому не давали их слушать, и я счел такую возможность редким подарком. Кевин

приехал в мой номер нью-йоркского отеля с портативным аппаратом для снятия электроэнцефалограммы в рюкзаке.

– Я прикреплю датчики электрической активности вам на лоб и буду измерять активность левой и правой лобных долей, – пояснил Кевин. – Так мы сможем увидеть, какие волны мозга больше выражены и на каких минутах записи происходят изменения.

Интерактивный видеоанализатор волн мозга (ИВВМ) похож на знакомый мне аппарат ЭЭГ, но у него есть полноценный графический дисплей, дававший нам возможность в режиме реального времени анализировать степень синхронии и преобладающую частоту лобных долей. Его простой дизайн не позволял нам изучать активность префронтальных областей (тех, что отвечают за исполнительные функции и принятие решений), но мы могли наблюдать самые важные, по данным исследований состояния потока и медитации, участки мозга. Система ИВВМ оказалась удобной для подобных полевых исследований. Позднее мы использовали двадцатиканальный энцефалограф, который давал более обширный обзор неокортекса мозга.

Как обычно, Карен готовилась слушать ту же запись у себя дома. Перед нажатием кнопки «пуск» она позвонила нам и сказала, что готова. Запись, которую мы выбрали, была их последним творением.

– Давайте просто смотреть, что происходит, а рассказывать друг другу будем после, – предложила Карен, когда мы согласовывали наш план.

– Звучит неплохо, – согласились мы с Кевином.

Пока я надевал наушники и устраивался поудобнее на кушетке, Кевин тоже приладил наушники. Включили запись, и я отправился в звуковое путешествие. Сначала меня понесла волна звука. Это было сильнее, чем все, что я слышал раньше. Я постарался избавиться от ожиданий и быстро почувствовал, как вхожу в состояние, к которому привык за последние месяцы. Я вошел в звуковую среду и позволил своему переживанию развернуться. Мощный рокот поддерживал расширение сознания за пределами иллюзии «здесь и сейчас».

Производители записей используют комбинации бинаурального биения. Некоторые включают в композицию изохронные звуки – как бой барабана, но гораздо быстрее. Разные комбинации – разные состояния сознания.

Пока я снимал наушники, Кевин ответил на звонок Карен и включил громкую связь. Насколько они привыкли обмениваться своими переживаниями, настолько же заинтересованно слушали меня.

Но я мог сказать только «Ого!», все еще приходя в себя после трансцендентной осознанности духовного исследования, инспирированного звуком.

Я был потрясен этой силой. Было понятно, что Кевин и Карен открыли что-то важное, и я испытал к ним братские чувства. Хотя раньше я видел мощное творческое взаимодействие между Кевином и Карен, теперь я ощутил его на совершенно другом уровне. Их взаимопонимание помогало им в этой высокотехнологичной и сложной работе по созданию современных записей для навязывания ритма мозга, способных инициировать глубокие трансцендентные исследования иных областей сознания. Я же не вполне ясно понимал, как могу улучшить их сотрудничество.

Кевин обращал особое внимание на визуальную составляющую своих путешествий. Он скрупулезно описывал подробности сцен и сложных взаимодействий с энергетическими существами. Карен, наоборот, воспринимала все с концептуальной позиции. Вещи, которые видел Кевин, она описывала через понимание. Она чувствовала объекты и события и часто получала неожиданные откровения и эмоциональные отклики. Это напоминало мне то, как по-разному люди описывают ОСП, хотя их уроки, в сущности, похожи.

Два этих бесстрашных психонавта пригласили меня присоединиться к ним. Так начались наши совместные звуковые путешествия – прямо у меня дома. Я с удовольствием участвовал

в этих исследованиях и считал их отличной возможностью регулярно практиковать расширение сознания. Несколько раз в неделю мы согласовывали наш график и слушали одну и ту же запись, а потом обсуждали свои видения по телефону.

В первые недели наших совместных путешествий я входил и выходил из осознанности, замечая лишь неясные образы и ощущения при подключении к чему-то, что сложно описать. Мы часто слушали записи поздно вечером, так уж получалось, и я иногда клевал носом. Я привык впадать и выплывать из собственной осознанности, отпускать все отвлекающие моменты и испытывать себя энергетически. Я обнаружил, что сразу после возвращения из таких медитаций мне было сложно задействовать лингвистическую область мозга, чтобы сформулировать все пережитое. Сначала я мало чем мог дополнить наши обсуждения, но я упорно упражнялся, сохранял бдительность во время практики и видел, что мне становится легче описывать мой опыт.

Я обращал внимание на свое дыхание, особо концентрировался на его ритме и представлял его как естественные колебания, резонирующие с пульсациями того аспекта моей жизни, который хотел исследовать (через вопрос или намерение). Через много лет это стало очень эффективным способом отключаться от жизни «здесь и сейчас». Пройдя некую точку, я только изредка облакаю свои мысли в словесную форму – я вхожу в нелингвистическую сферу, более соответствующую главным областям расширенного сознания, с которыми, как я чувствую, синхронизируется моя высшая душа.

Глубины звуковых сигналов и ритмические колебания позволяют мне погрузиться в успокаивающий океан осознанности, который не так плотно загнан в рамки сенсорного ввода бодрствующего мира. Этот океан состоит из утешающей любви, которую я стал отождествлять с духовным миром сознания и потенциальной бесконечности – сферой высшей души. В этом состоянии я оставляю лингвистический (и эгоический) разум далеко позади и нахожу взаимосвязь идеи и эмоции, что обеспечивает плодородную почву для медитативного опыта. В этом мире я стал ощущать Коллективный разум, для которого все разумные существа – малые его части.

Я наслаждался нашими коллективными путешествиями, но не меньше занимался собственными. Я хотел вернуться в то состояние, в котором был во время комы. Казалось, что Кевин может создать любые воображаемые ряды частот, и я попросил у него запись, которая вернет меня в иной мир. Мы потратили около двух недель, экспериментируя с записями из «серии комы», содержащими сильные дельта-сигналы. Именно эти звуки усыпили нас! Мы сумели войти в очень глубокие состояния, к счастью, не впадая в настоящую кому. В целом, эти записи довольно безопасны – звуки глубоко расслабляют слушателя, но он сохраняет способность управлять ситуацией и при желании в любой момент может остановиться или просто уснуть и проснуться естественным образом.

Для наших целей самым эффективным оказалось смешение дельта-, тета- и альфа-частот. Как выяснилось, сочетать их было совсем не просто – приходилось экспериментировать, чтобы найти оптимальный набор звуков. Но даже тогда мы откликнулись на него по-разному – мы так и не нашли единый подход, где каждый слушатель получил бы предсказуемые результаты. Например, Карен предпочитала более низкие частоты, а я любил высокие, поэтому нам было непросто выбрать идеальную комбинацию.

ЧИСЛА ФИБОНАЧЧИ И ЗОЛОТОЕ СЕЧЕНИЕ ШИРОКО
РАСПРОСТРАНЕНЫ В ПРИРОДЕ, ИХ МОЖНО НАЙТИ, НАПРИМЕР,
В ЗАВИХРЕНИЯХ ГАЛАКТИК И ОРБИТАХ ПЛАНЕТ, СТРУКТУРЕ
КРИСТАЛЛОВ, СОСНОВЫХ ШИШЕК И АНАНАСОВ, КРАСИВОМ
ИЗГИБЕ РАКОВИН НАУТИЛУСА, СТРОЕНИИ ПЧЕЛИНОГО УЛЬЯ И
ТЕЛЕ ЧЕЛОВЕКА.

В дополнение к своей коллекции аудиоэффектов Кевин и Карен собирали оригинальные записи разных звуков – океанического прибоя, водопадов и пения птиц. Они посетили конференцию в Седоне, посвященную астрономической корректировке мегалитических структур, археологическим остаткам древних технологий и обширным временным циклам, связанным с движением созвездий и планет. Их презентации прошли замечательно, но у них была еще одна цель – они хотели изучать смежные области.

А пока в укромном уголке неподалеку они долго записывали звучный раскатистый гром зарождающейся в пустыне грозы. Он стал завершающим аккордом нашей любимой коллекции записей, которую мы решили назвать «Портал в Неведомое». В нее входил также мощный раскручивающийся по спирали звуковой эффект, за несколько месяцев совместных путешествий запустивший нас во множество разных экспериментальных частотных рядов. Низкий раскатистый гром медленно дорастал до крещендо, звон тибетского колокольчика и другие звуковые эффекты создавали напряженное нарастание и переход в кульминацию спирального вращения, которое выталкивало наше сознание в другие миры.

Кевин регулярно создавал свежие записи и дотошно проверял их, исходя из нашей ответной реакции. Самыми успешными рядами частот мы считали те, при которых переживали похожие сценарии, именно они ложились в основу будущих записей. Обычно мы пытались найти друг друга в наших совместных звуковых путешествиях, чтобы сравнить собственные переживания с впечатлениями остальных. Чем больше совпадали наши описания, тем более успешными мы себя считали. В каждой записи «Портала в Неведомое» присутствовал спиральный эффект, и мы, каждый по-своему, но схоже, описывали это ощущение.

Когда начинался спиральный звук, я представлял себе, как мы вдвоем стоим на поднимающейся металлической платформе посреди взбаламученного, бурного моря, одетые в одинаковые светоотражающие серебристые костюмы. Темно-серые, подсвеченные снизу облака клубятся над платформой, а гигантские волны бьют в пилоны, осыпая нас солеными брызгами. Когда спиральный звук начинал нарастать, облака закручивались все быстрее. Их прорезали темно-фиолетовые вспышки молний, а небо раскалывали раскаты грома. Стоя на платформе, мы поднимались наперекор силе тяжести. Завихряющиеся облака собирались в мощную воронку – полностью сенсорное переживание, обусловленное бурно расширяющейся спиралью. И мы быстро уносились в канал бесконечного слияния пространства-времени, в жизнь более высоких измерений.

Кевин обычно описывал нас, добавляя существенные подробности: как мы собирались на острове и потом, вращаясь, поднимались вверх. Карен видела меньше, но и она ощущала, как мы энергетически соединяемся и летим сквозь вихрь. Мы описывали эти события немного по-разному, но все мы ощущали нашу сплоченность, и это давало нам точку заземления. Такая согласованность в группе требовала большой практики. Хотя нам казалось, что часть нашего обычного сценария мы себе просто вообразили, все же общие аспекты этих переживаний привлекали наше внимание, и мы не собирались списывать их на порождение буйной фантазии. Эйнштейн сказал: «Знание ничто, воображение все».

Однажды, когда мы успешно нашли друг друга по ту сторону бытия, каждый из нас увидел трех существ, одно из которых было ниже остальных. Существа провели каждому из нас индивидуальный тур, соответствующий нашим интересам. Примечательно, что все три описания нашего путешествия были очень похожи до тех пор, пока мы не разделились и не ушли за нашими проводниками. Во время других сеансов мы перемещались сквозь время и вспышками видели события прошлого, происходившие на Земле, или оказывались в джунглях. Спиральный эффект стал удобным звуковым сигналом, служившим нам механизмом запуска в расширенные состояния сознания.

Увлечение Карен спиралью проистекало из ее давнего интереса к святым местам, который возник, когда еще в школе она узнала, что три пирамиды, расположенные на плато Гиза

в Египте, десятки тысяч рабочих построили за двадцать лет. Историков поражали не только сжатые сроки строительства, но и невероятные инженерные решения архитекторов пирамиды Хеопса – очень точная ориентация по сторонам света, идеально прямые для конструкции столь огромного размера углы и загадка того, как громадные камни были обработаны, подняты и установлены на нужные места. Есть много других примеров археологических парадоксов. Разбросанные по всему миру, эти свидетельства, зачастую несущие в себе одни и те же загадочные символы, указывают на то, что мы утратили знания о подлинной человеческой истории. Один из таких символов – спираль, как, например, тройная спираль, найденная в Ньюгрейндже, древней постройке в Ирландии.

Этот знак интригует нас, но никто не знает, что значила спираль для тех, кто вырезал ее на камне. Кое-кто считает, что она символизирует портал в измененные состояния сознания. Карен участвовала в церемонии суфийских мистиков, вращающихся дервишей, которые долго кружатся с раскинутыми руками, и правая рука указывает вверх, а левая вниз. Вращаясь в танце, они движутся по спирали, олицетворяя собой солнечную систему. В каком-то смысле, они вливаются в движение космоса, чтобы непосредственно ощутить его, осуществляя тем самым трансцендентный сдвиг в сознании. Кевин был согласен с тем, что спираль можно исследовать как толчок к состоянию расширенного сознания.

Еще один вид спирали отражен рядом Фибоначчи – последовательностью чисел, связанной с золотым сечением (или *фи*, золотой серединой), определенным знаменитым греческим геометром и математиком Евклидом в его «Элементах» (примерно трехсотый год до нашей эры) как «крайнее и среднее отношение». Позже золотое сечение было истолковано выдающимся итальянским математиком Фибоначчи (по прозвищу Леонардо Пизанский) в трактате «*Liber Abaci*», опубликованном в 1202 году. Заметьте, что эта книга впервые представила западному миру индо-арабскую систему чисел (возникшую в Индии примерно в V веке нашей эры), освобождая его от оков громоздкой системы римских цифр. Фибоначчи доработал несколько основных понятий индо-арабской системы (включавшей в себя не только девять цифр, но и понятие нуля и систему десятичных дробей), положив начало активному распространению математики в Европе, которое продолжается и сегодня.

Внетелесное переживание – это когда человек под анестезией видит свое тело сверху и понимает, что его сознание парит. Он может обнаружить, что его астральное тело проходит сквозь стены.

Числа Фибоначчи и золотое сечение широко распространены в природе, их можно найти, например, в завихрениях галактик и орбитах планет, структуре кристаллов, сосновых шишек и ананасов, красивом изгибе раковин наутилуса, строении пчелиного улья и теле человека. Рот и нос человека расположены на линии золотого сечения, если рассматривать расстояние между глазами и основанием подбородка. Каждая фаланга наших пальцев (от кончика к запястью) длиннее предыдущей приблизительно в пропорциях золотой середины. Золотое сечение проявляется в геликоидальной структуре ДНК, ему точно соответствуют размеры ее молекулярной спирали. Даже улитка внутреннего уха имеет форму спирали, и, хотя каждый анатомический элемент человека уникален, пропорции ее очень близки к пропорциям спирали Фибоначчи. От этой формы зависит человеческая способность слышать, так как каждая точка улитки уха связана со своей частотой.

«По сути дела, можно, пожалуй, сказать, что золотое сечение вдохновляло мыслителей из всех отраслей знания, и в этом с ним не в силах сравниться никакое другое число в истории математики, – заявил израильский астрофизик Марио Ливио. – Величайшие математические умы в истории – и древнегреческие мудрецы Пифагор и Евклид, и средневековый итальянский ученый Леонардо Пизанский по прозвищу Фибоначчи, и астроном эпохи Возрождения Иоганн Кеплер, и современные научные светила, например физик из Оксфорда Роджер Пенроуз, –

немало часов провели в размышлениях над этим простым соотношением и его свойствами. Однако золотое сечение чарует отнюдь не только математиков. Биологи, художники, историки, музыканты, архитекторы, психологи и даже мистики все они размышляли над тем, почему это число столь вездесуще и в чем его притягательность».

Наряду с другими гармониями, существующими в природе, Карен и Кевин пытались использовать и золотое сечение – как инженер, Кевин был весьма сведущ в математике. Они открыли, что гармоничные звуки приятнее и эффективнее других. Меня заинтриговал этот подход, поскольку звук был основополагающим компонентом моего путешествия в духовном мире. Музыка – это звук, выраженный в математической форме. Математическая точность встречается повсюду в природе и определяет наш физический мир отнюдь не случайным образом. А если наш мир строится на математических зависимостях, логично, что звук, отражающий такие зависимости, служит движущей силой для изучения самого сознания.

Сейчас мне сложно представить, как можно справляться с жизнью без регулярной практики духовного исследования и любви, без того, чтобы делиться своими открытиями с другими. Итак, я убедил Карен и Кевина подарить эти записи миру, и они создали компанию Sacred Acoustics. Сеансы прослушивания помогают мне сконцентрироваться перед презентацией, отдохнуть от стрессовых ситуаций, рожают творческое вдохновение и подсказывают решение сложной задачи. Я до сих пор помогаю Кевину и Карен и пытаюсь как минимум час в день слушать их записи (иногда два или три часа в день, если есть возможность). Эта постоянная практика стала моей любимой формой медитации, способом изучить обширные неизведанные территории сознания и вернуться в те миры, к тем существам и божественности, с которыми я впервые встретился во время комы.

Хотя я делал успехи в подключении к духовному миру, стоит сказать, что я так и не достиг полной сверхреальности, которую испытал во время комы. И мы, несмотря на все попытки, не смогли точно воспроизвести звуки, которые я слышал во время семидневного духовного путешествия. Думаю, мне придется подождать момента, когда мое физическое тело не сможет вмещать мое сознание. Граница, отделяющая нас от духовного мира, неслучайно так труднопреодолима – мы должны сосредоточиться на своей жизни здесь, на Земле.

Наши «звуковые путешествия» значительно превосходили простое воспоминание о моем ОСП, в них мы плотно взаимодействовали со всеми аспектами иных миров, что углубляло нашу проницательность, восприимчивость, творческие способности, улучшало отношения с близкими. Каждый день на протяжении многих лет открывая эту дверь в космос, я глубже настроился на свою собственную душу и на Вселенную в целом. «Я» больше не было просто частью Вселенной, но стало психическим и духовным существом, идеально пересекающимся с космосом, подобно голограмме. Я обрел другой способ выражения единства, притронулся к заветной мечте многих и многих искателей.

Глава 10 Быть любовью

«Однажды, подчинив себе ветры, волны, приливы и земное притяжение, мы приручим во славу Божию силу любви, и тогда во второй раз в истории мира человек откроет огонь».

Пьер Тейяр де Шарден, французский философ и палеонтолог

Одним из самых важных моих открытий за время духовного пробуждения стало то, что эмоции дают нам заинтересованность, придают ценность и смысл урокам, которые мы усваиваем, проживая человеческую жизнь, полную любви и утрат. Это было осознание, изменившее всю парадигму. Как и многие, я вырос с мыслью, что должен сдерживать свои эмоции. Меня учили «глотать их» и не беспокоить окружающих своими эмоциональными реакциями на жизненные испытания. Умению сохранять присутствие духа и собирать волю в кулак, неважно для чего, я научился от мамы и папы, двух трудолюбивых и любящих людей. Они выросли в годы Великой депрессии, на их юность пришелся ужасный экзистенциальный кризис, вызванный Второй мировой войной. Многие западные люди эмоционально сдержанны, что было когда-то необходимо в борьбе за выживание, но сейчас не всегда идет нам на пользу.

На конференции в Чикаго я познакомился с духовным учителем Гэри Зукавом и его женой Линдой Фрэнсис. Гэри, выпускник Гарвардского университета, был «зеленым беретом» в десантно-диверсионных войсках армии США во время войны во Вьетнаме. Его поразили интригующие открытия квантовой механики, и в 1979 году он написал книгу «The Dancing Wu Li Masters: An Overview of the New Physic» («Танцующий У Ли: обзор новой физики») – полезный источник информации для непрофессионалов в этой сложной теме. Десять лет спустя Гэри написал книгу «Обитель души», в которой рассмотрел человеческое сознание с позиции духовности. Как-то раз мы с Карен и моим сыном Бондом с удовольствием приняли приглашение Гэри и Линды заехать к ним в Ашленд на несколько дней.

Мы с Гэри обсуждали важные открытия, которые Эйнштейн сделал, раздумывая над тождеством гравитационной и инерционной массы. На тот момент этот факт был известен физикам уже триста лет, но считался любопытным совпадением. Эйнштейн занялся исследованиями этой корреляции гораздо серьезнее других физиков. Я глубоко признателен ему за его мысленные эксперименты²⁷ и за то, как он использовал собственное сознание в качестве источника грандиозных открытий о Вселенной. Визуализации Эйнштейна показали его силу наблюдателя и связь с Коллективным разумом.

Мне нравились научные дискуссии с Гэри, но тот хотел послушать о важных изменениях, которые произошли в моей жизни после ОСП. Полный отказ от научного материализма отразился на всех сферах моей жизни, но Гэри имел в виду что-то более глубокое и личное.

– Мы много говорили о том, как этот опыт изменил твои представления, мысли, твой взгляд на мир. Сейчас меня интересует, как эти переживания изменили тебя самого. Если ты чувствуешь эти изменения, то как они повлияли на твои отношения с окружающими? – спросил Гэри.

– Это очень сильно отразилось на всех взаимоотношениях. Я теперь воспринимаю всех нас как носителей вечной души и гораздо лучше понимаю, что границы личности, которые часто сковывали меня до комы, во многом искусственны, – ответил я.

– Можешь привести пример границ личности? Как бы это выглядело, если бы я проходил мимо и заметил, что ты общаешься с кем-то? Чем это отличалось бы от тебя прежнего? Как ты ведешь себя, говоришь или знакомишься сейчас?

²⁷ Альберт Эйнштейн визуализировал свои идеи и модели, что привело его к величайшим достижениям в физике.

– Я воспринимаю другого человека как часть большего «я», что может выглядеть спокойным, зрелым, искренним признанием нашего единства, любви и того, что все мы принадлежим общности, стремящейся к пониманию. Очень сложно... – пытался я объяснить.

– Я понимаю, потому что мы сейчас говорим об эмоциях. Можешь вспомнить, что ты чувствовал до комы? Особенно неприятные эмоции – раздражительность, ревность, гнев, возмущение, униженность, бессилие? Общение с людьми все еще вызывает в тебе негатив? И если да, то в чем разница между тем, как ты общаешься сейчас, и тем, как реагировал раньше?

Я пытался найти конкретный пример. Я не привык сознаваться в собственных эмоциях.

Гэри говорил о «подлинной силе» умения приводить наши мысли, эмоции и поступки в соответствие с нашей высшей природой (душой), о том, как важно помнить, что наша сила на самом деле находится внутри нас. Логика и разум личности находятся в уме, но чтобы задействовать душу, нам нужно обратиться к сердцу, а это требует осторожности и внимания к нашим чувствам. Гэри утверждает, что, пытаясь выжить, мы стремимся контролировать окружающую среду. Деньги, знания, войны за ценные ресурсы, стремление к социальному статусу, любовным отношениям или красивой фигуре – это выражение «внешней силы». Попытки изменить внешние обстоятельства – наш обычный подход к решению проблем. «Если бы только мой начальник был добрее, моя жизнь была бы гораздо лучше», – говорим мы себе. Пока мы ищем внешнюю силу, мы смотрим вовне, а не внутрь себя, не на источник своей эмоциональной боли. Чтобы перестать контролировать внешний мир, понять нашу внутреннюю духовную природу, превосходящую пять чувств, и обрести подлинную силу, нужны эмоции.

Когда мы говорили об эмоциональной осведомленности, Гэри привел в пример конфликт с неким тяжелым человеком. Возможно, он портит вам жизнь, например непрерывно критикует вас. Вместо того чтобы искать внешнюю силу, способную сделать его мягче, вы могли бы попытаться изменить что-то в себе, например научиться реагировать с меньшей злостью и большим состраданием. Это полностью раскроет ваш потенциал и избавит от страха, неприязни и других негативных чувств.

Деньги, знания, войны за ценные ресурсы, стремление к социальному статусу, любовным отношениям – это выражение «внешней силы». Пока мы ищем ее, мы смотрим вовне, а не внутрь себя.

– Ты когда-нибудь сдерживался усилием воли от поступков, которые не задумываясь совершил бы до комы? – спросил меня Гэри.

– Я еще не вырос из этого, поэтому да, мне приходится проявлять сознательность и принимать волевые решения, чтобы соответствовать своему сегодняшнему мировоззрению, так как некоторые автоматические реакции все еще встроены в мою систему. Но они не должны меня контролировать, и понимание этого очень раскрепощает. Теперь я знаю, что успех зависит от моего поведения, что изменения во мне действительно влияют на все, что меня окружает.

– Вот что мы называем ответственным выбором. Переживания возникают как проявление любви или страха. Если они приходят от страха, то они неприятны – это гнев, ревность или обида. Если они идут от любви, то это терпение, внимание, удовлетворение и благодарность за любовь. Ответственный выбор – это выбор, за последствия которого я готов взять на себя ответственность, не позволив родиться конфликту. Отказ руководствоваться страхом – это признак растущей духовности, – сказал Гэри.

Невзирая на неспособность ярко проявлять свои эмоции, я чувствовал, что в моей жизни происходят большие перемены. Сейчас я считаю людей бессмертными существами с уникальными способностями и задачами. Их действия – это результат нюансов их жизни, и, вероятно, любому их поведению есть прекрасное объяснение. С таким широким взглядом на людей гораздо легче проявлять сострадание.

Исследователи околосмертных переживаний отмечают, что после того, как один из партнеров испытал ОСП, приблизительно 80 процентов браков распадается. Изменение его мировоззрения, интересов и представлений о жизни столь радикально трансформирует личность, что это подтачивает даже стабильные отношения. Мы с моей бывшей женой Холли пережили много счастливых минут вместе, вырастили двух сыновей, значивших для нас обоих больше жизни. Еще задолго до комы наши отношения стали непростыми, а произошедшие во мне перемены подвели нас к необходимости выбора. Я всегда буду благодарен Холли за то, что она поддерживала меня в течение нескольких десятков лет совместной жизни, во время моей комы и особенно после нее. Но нам стало ясно, что наша совместная жизнь не может длиться вечно. Мы сделали выбор, основанный на любви, и мирно расстались в 2012 году, но до сих пор тепло общаемся друг с другом.

Любые взаимоотношения – это идеальная возможность духовно вырасти для всех участников общения, учитывая выбор, который делает каждая сторона. В живой, мудрой и сострадательной Вселенной через близкие отношения мы можем обрести подлинную силу и привести свою личность в соответствие с душой.

– Твои эмоции – это послания твоей души, они несут ценную информацию. Если ты не воспринимаешь ее, Вселенная будет повторять свое послание снова и снова. И когда из человека, который не понимает, что его контролирует страх, ты превратишься в сознательного человека, движимого любовью, тогда ты будешь готов изменить свою жизнь, свое будущее и свой мир, – сказал Гэри.

Воплощая эти идеи в собственной жизни, Гэри поборол гнев и зависимость. Он активно применяет знания, которыми щедро делится с людьми. Я принял эти идеи и попробовал следовать им в повседневной жизни, но вскоре осознал, что некоторые мои старые принципы еще при мне.

Как нейрохирург, я время от времени был вынужден сообщать плохие новости родственникам умерших людей. Такие частые утраты являлись проблемой – я сближался с моими пациентами и их родственниками и потому никак не мог привыкнуть к этим смертям. Чтобы защититься от бури эмоций, я выстроил защитный буфер и пришел к убеждению, что проявление эмоций – это признак слабости. На самом деле, привычка отрицать свои чувства и стремление быть сильным перед лицом столь страшных испытаний, как сопричастность смерти и умиранию, давала некоторое облегчение. Но иногда она казалась пластырем, наклеенным на глубокую рану.

Мои знания говорили мне, что эмоции – это не более чем субъективное выражение взаимодействия разных гормонов и химических нейромедиаторов (молекул, которые нервные клетки используют для общения друг с другом) с рецепторами клеток нервной системы. Когда мы обсуждали с отцом мое усыновление, он всегда уверял меня, что я никаким образом не могу помнить события первых недель и месяцев своей жизни и потому не несу никакого эмоционального багажа с тех времен. Как и многие другие, он считал маленьких детей неспособными формировать воспоминания. Ученые утверждают, что люди начинают запоминать события примерно в три года. Я полагал, что слова руководителя программы подготовки нейрохирургов – истина: в конце концов, он-то должен все знать о воспоминаниях. И поэтому продолжал игнорировать чувства, которые возникали у меня при мысли об усыновлении.

Позже я пришел к выводу, что отец ошибается. В состоянии расширенного сознания я вспомнил очень раннее детство, вспомнил, как осознал, что мама бросила меня, а ведь это было на одиннадцатый день моей жизни, когда меня госпитализировали из-за «отсутствия прибавки в весе». Это событие было столь трагичным и шокирующим, что оставило на моей психике различимые шрамы. По мне очень сильно ударило то, что меня бросили, и в самом центре моего мира вместо родной матери зияла дымящаяся воронка. Такие потери часто проявляются в низкой самооценке – убеждении, что я не заслуживаю материнской любви.

Силу глубокой эмоциональной травмы невозможно отрицать, пусть даже подробности эпизодических воспоминаний очень трудно восстановить. Это особенно верно, если сравнить ранние воспоминания с впечатлениями о событиях, случившихся в «сознательном возрасте» (около шести-семи лет). Теоретически, ранние воспоминания формируются до того, как наш лингвистический интеллект создаст свое хранилище объектов и взаимоотношений, потому позже, когда доминирующая форма переживаний становится основанной на языке, их так трудно восстанавливать. То, что подробности младенческой травмы сложно вспомнить, делает ее очень стойкой и затрудняет ее излечение.

Рассказ о событиях моего детства помог мне оценить силу воспоминаний брошенного ребенка. Мои приемные родители поженились в 1942 году, а в начале 1950-х годов, когда не смогли родить собственного ребенка, решились на усыновление. Как это часто бывает, после моего усыновления они убедились, что вполне могут зачать ребенка, и Бетси родилась, когда мне было полтора года. Я не обрадовался этому событию и перестал ходить после того, как в июне 1955 года Бетси привезли домой. Судя по рассказам, я был безутешен (особенно когда мама была в роддоме) и только спустя несколько недель справился с этим новым испытанием для моего ощущения собственной важности. Я подозреваю, что моя бурная реакция на появление возможного соперника коренилась в желании избежать боли нового предательства. Меня несколько недель таскали на руках, а потом я наконец собрался с духом, принял ситуацию и снова стал ходить.

Разумеется, отказ от ребенка и другие эмоциональные травмы очень распространены и часто становятся источником трудностей уже взрослых людей. Карен во младенчестве чувствовала себя брошенной, когда через одиннадцать месяцев после нее родился ее младший брат. Он страдал болезнью гиалиновых мембран – респираторным дистресс-синдромом, возникающим у новорожденных. После десятидневной госпитализации он, естественно, требовал повышенного внимания. Карен все время плакала и затихала, только когда видела мать.

Определить такие травмы – даже если они нанесены ненамеренно – совершенно необходимо для правильного понимания ситуации. Любая по-настоящему эффективная терапия глубоких проблем задействует скрытую эмоциональную силу исходного события, и это труднее, чем работать с жизненными травмами, полученными после семи лет. Например, у кого-то могут быть необъяснимые проблемы со сдерживанием гнева, и человек не способен увидеть связь между гневом и его источником – старой травмой брошенного ребенка. В моем случае мне оказалось недостаточно рассудочного знания о том, что отказ от меня был ответственным выбором двух подростков, которые старались поступить наилучшим, наитруднейшим для себя и наиболее щадящим для меня, образом, отдавая своего любимого ребенка на усыновление. Это не помогло мне справиться с одиночеством, которое я тогда испытал.

Акцент Гэри на развитии эмоциональной осознанности показался мне очень важным. Однако некоторые эмоции так глубоки, что с ними почти невозможно разобраться до конца. Хотя мой личный опыт в этом довольно мал, я знаю, что гипноз может помочь освободиться от эмоциональной травмы. С помощью управляемого воображения и внушения человека вводят в трансное, или гипнагогическое, состояние, когда тело максимально расслаблено, а ум внимателен и ясен. В отличие от эстрадных гипнотизеров, которые заставляют людей делать глупости, в лечебном гипнозе пациент имеет полную свободу воли. В теории, когда сознающий аналитический ум отходит на задний план, становится доступна подсознательная часть ума. Это позволяет врачу сделать внушения, которые изменят поведение человека – например, помогут ему бросить курить. В трансе подавленные воспоминания легче всплывают на поверхность, и тогда их можно исследовать с новой точки зрения.

В живой, мудрой и сострадательной Вселенной через близкие отношения мы можем обрести подлинную силу и привести свою личность в соответствие с душой.

Иногда подобным образом можно изжить травмы, вызванные тяжелым физическим шоком. Однажды в нью-йоркского гипнотерапевта Пола Оранда попала молния. Сначала его ошеломило то, что его ступни и ноги завибрировали. Затем все его тело одеревенело, а рев и гул поднялись в грудь и руки. Каждый его мускул свело судорогой, и он испытал самую мучительную боль в своей жизни. Шляпа слетела у него с головы, ключи от машины выпали из рук, а очки соскочили с носа.

– Это когда-нибудь кончится? – взбунтовался он против непрекращающегося разряда электричества. – Убирайся из моего тела!

Его, одеревенелого, как снаряд отбросило на два метра назад, он упал на тротуар, а его голова подпрыгнула на асфальте. Все его тело непроизвольно дергалось, но ноги не двигались, а те части тела, которые он еще ощущал, сильно болели.

Через сорок пять минут Пола отвезли в маленькую провинциальную больницу. В машине скорой помощи к Полу стала возвращаться способность двигаться, и онемение уменьшилось. Он с облегчением понял, что, скорее всего, снова сможет ходить.

Ожидая осмотра врача, Пол был в шоке – он то рыдал, то смеялся, то сыпал мрачными шутками, то радовался, что выжил. Еще он чувствовал себя сверхчеловеком и ходил по больнице с одеялом, накинутым на плечи, уверенный, что он Спаситель, хотя это не имело отношения к его мировоззрению. Он сознавал, что ведет себя странно, однако чувствовал заключенную в себе неодолимую силу, превосходящую его самого.

**СТАРАЙТЕСЬ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ОПАСЕНИЙ,
ЧТО НЕ ЗАСЛУЖИВАЕТЕ ЛЮБВИ. ПРЕДСТАВЬТЕ, ЧТО ОНА УЖЕ
ЕСТЬ В ВАШЕМ СЕРДЦЕ. МЫ МОЖЕМ СЛУЖИТЬ КАНАЛАМИ ДЛЯ
ЦЕЛИТЕЛЬНОЙ БЕЗУСЛОВНОЙ ЛЮБВИ, ИДУЩЕЙ ИЗ ЦЕНТРА ВСЕГО
СУЩЕГО.**

Несколько дней после выписки из больницы спина Пола сильно болела, и он страдал существенной кратковременной потерей памяти. Как-то он попытался заправить машину и удивился, что бак полон, а трехлетний сын напомнил ему, что он залил бензин пару минут назад. За несколько часов до грозы его ноги начинали болеть так же сильно, как во время удара молнией, и Пол боялся, что она снова может попасть в него. Традиционная медицина не смогла ему помочь. После нескольких недель непроходящих симптомов энергетика Пола была по-прежнему огорчительно низкой, его пугала потеря памяти, и он все еще испытывал боль и страх. Из собственной практики зная о силе гипнотерапии, он организовал семинар Дэвида Кьюгли, создателя алхимического гипноза – терапевтической техники, разработанной специально для избавления от травм. Дэвид провел для Пола индивидуальный сеанс, а остальные члены группы помогали ему. Пол удобно устроился на полу, подложив под голову подушку, и Дэвид подвел его к воспоминанию о дне, когда его ударила молния.

Пол начал заново медленно проживать это событие в уме, пока не дошел до момента, когда молния вошла в его тело. Здесь его ступни закололо и затрясло, сначала легонько, потом все сильнее. Эта дрожь медленно поднималась по ногам тем же путем, которым прошла молния, однако на этот раз ощущения длились гораздо дольше. Через десять или пятнадцать минут его ноги стали трястись сильнее и быстрее, и группа смотрела на это в большой тревоге. Дрожь поднялась к бедрам и спине, и все его тело стало корчиться в конвульсиях. Каждая волна судорог не только приносила новые воспоминания об ужасной боли, которую он испытал, но и освобождала от травмы, запечатанной в его мышцах и нервах.

При поддержке Дэвида он перестал биться и впустил молнию в свое тело. Яростные сотрясения и подергивания постепенно утихли, и на несколько секунд его сердце остановилось. Все стемнело, и он вошел в пустоту небытия.

– Почему так случилось? Чему это вас должно научить? – мягко подводил Дэвид Пола к ответу.

В этот момент Пол ощутил, что купается в той неопикуемой, безграничной, безусловной любви, которую он помнил, прохаживаясь по реанимационному отделению.

– Слушай сердцем, – слышал он. – Слушай свой дух, медитируй, уйди в себя и слушай. Дух говорит с тобой постоянно, тебе нужно только слушать. Используй свой замечательный ум, но слушай дух.

Сеанс длился почти три часа, и после него Пол почувствовал себя полностью измененным, новорожденным ребенком, начинающим жить. Он осознал, что непобедимая сверхчеловеческая сила, которую он ощущал в себе в больнице, – это неопикуемая любовь, с которой он соприкоснулся. С тех пор прошли годы, Пол совершенно избавился от хронических болей в спине и гораздо меньше боится гроз и электричества. Регрессия, в которую его ввел Дэвид, позволила ему избавиться от физической и эмоциональной травмы, прожив этот момент заново и отпустив его.

Я на себе испытал всю целительную силу безусловной любви, когда мой мозг непонятно как излечился после комы, но перенести такую любовь в повседневную жизнь оказалось сложно. Многие считают, что ей не место в земных отношениях, что она предназначена для тех моментов, когда мы находимся в нефизической форме, и спустя несколько лет после комы я готов был с этим согласиться. Мое внимание было сосредоточено на уме – мне казалось, что все ответы должны отыскаться там. Система убеждений – вещь довольно стойкая, и мне было непросто поступиться материалистическим мировоззрением при попытке объяснить разные земные вопросы.

Мне помогло то, как Карен объяснила сознательность сердца. Получив разнообразный опыт и овладев множеством техник, она стала настоящим экспертом в умении чувствовать и управлять энергией, окружающей ее сердце. Когда я описал ей невероятно сильную любовь, которую ощущал во время путешествия в коме, оказалось, что она уже знает о ней.

– Я сама испытывала ее, когда находилась в измененных состояниях сознания, сосредоточившись на сердце, или выезжала на природу. Не могу сказать с уверенностью, что чувствовала то же самое, что и вы, но эта удивительная мощная энергия много раз окутывала и поглощала меня, вызывая слезы. Мы все способны стать вместилищами этой любви и поделиться ею с другими. Не нужно ждать, когда это случится внезапно, как во время вашей комы, – сказала она.

Первый свой прорыв в непосредственном ощущении энергии сердца Карен совершила после чтения книги Джозефа Чилтона Пирса «Биология трансцендентного». Она решила, что раз можно чувствовать свое сердце, то ей стоит вызвать в себе чувство благодарности и проследить, что она ощутит. Это имело смысл, учитывая данные Института математики сердца о воздействии эмоционального отклика на магнитное поле сердца, но требовало практики. Сначала она ничего не ощущала, но со временем заметила ноющую боль и тяжесть в сердце. Все же это было лучше, чем ничего, и Карен подумала, что она на верном пути.

Она начала исследовать мысли и чувства, которые дает ей ощущение тепла и уюта. Когда Карен было шесть лет, их собака Пафф родила под кроватью щенков – это удивительное для ребенка событие осталось с ней навсегда. Карен поняла, что когда представляет себя рядом с Пафф и ее милыми игривыми щенками, то испытывает (или вызывает в себе) теплое, нежное чувство. Она стала учиться пробуждать его в себе в минуты покоя. Позже, когда она описывала это ощущение мне, я вспомнил, как молился после комы и испытывал чистую благодарность. Раньше я не думал, что это связано с сердцем.

– Когда я научилась управлять энергией, окружающей мое сердце, – говорила Карен, – я стала чувствовать, как она расширяется и сжимается, отзываясь на мое настроение и окружение. Сначала это было болезненно, но я научилась избавляться от боли и в конце концов ощутила удивительно мощную энергию, которую лучше всего назвать любовью. Та любовь, которую я испытывала раньше, была рассудочной и направленной на какого-то конкретного человека. А эта любовь была другой – она жила во мне, и я видела в ней источник моего нефизического «я».

Некоторые люди как будто по своей природе источают любовь. Если вы вспомните самых душевных и приветливых людей, которые встречались вам в жизни, то это как раз они. Для меня очень ценно знакомство с Его Святейшеством Далай-ламой XIV – однажды он посетил Шарлотсвилл в Вирджинии. Когда Его Святейшество подошел к нам, встречающим его, я ощутил идущую от него мощную волну тепла с расстояния не менее шести метров. Он как будто устанавливал связь с каждым, кому пожимал руку и глядел в глаза. Подойдя ко мне, он взял мои руки в свои и посмотрел мне в глаза с доброй улыбкой. И время словно остановилось. Я никогда не забуду, как он выразил свою заботу и любовь одним своим присутствием.

Меня заинтересовала любовь, которую Карен испытывала здесь и сейчас, поэтому мы с ней всесторонне обсуждали ее ощущения. Я часто пытался описать свою любовь, используя ограниченный словарь нашего языка, но Карен посоветовала мне поработать над тем, что помогает явственнее ее ощущать.

– Вы любите себя? – спросила Карен во время одной из наших первых бесед.

– Нет, – честно сказал я после недолгих раздумий.

Я сознавал, что чувство никчемности, рожденное тем, что меня бросила родная мать, все еще жило во мне. Глубоко укоренившиеся убеждения и эмоциональные травмы не так-то просто полностью изжить. До этого я считал, что с любовью думать о других людях легче, чем направлять любовь на себя. Хотя многие мои раны зажили, когда я воссоединился с родной семьей, но мне нужно было освободиться не только от детского одиночества.

Когда я заговорил об этом с Карен, она мне глубоко посочувствовала.

– У всех нас есть подобные блоки, хотя некоторые устойчивее, чем другие. Люди часто чувствуют себя ущербными и не заслуживающими любви, поэтому нам так непросто полюбить себя. Некоторые ощущают себя настолько обесцененными, что им едва удается уважать самих себя, – заявила она со знакомой уверенностью.

Умом я понимал, что любить себя – это важный шаг к тому, чтобы суметь по-настоящему полюбить других, но не знал, как преодолеть эту преграду. Одно было ясно: я неспособен проанализировать и логически вычислить, как мне полюбить себя. Это казалось довольно простым делом, но разум был в нем не помощник.

При поддержке Карен я стал работать над своими блоками. Идея заключалась в том, чтобы вызвать негативные эмоции, испытанные мною во младенчестве, и полностью принять их, чтобы не начать снова подавлять. Не было иного выхода, кроме как пережить их. Я старался избавиться от опасений, что не заслуживаю любви. Карен посоветовала мне представить, что любовь уже есть в моем сердце. Во время первых нескольких сеансов я использовал как точку отсчета ту любовь, которую чувствовал во время моего путешествия в глубокой коме, и ощущал, как она растет во мне. Мы можем служить каналами для целительной безусловной любви, идущей из центра всего сущего.

«Тебя нежно любят и ценят – вечно», – вспомнил я обещание, данное мне в моем путешествии, и пропустил через себя этот мощный посыл и связанное с ним эмоциональное состояние.

– Как можно чаще вспоминай чувство, что тебя любят, – напоминала Карен. – В итоге это будет происходить автоматически, как дыхание.

Когда я принял любовь, исходящую от божественности в центре всего сущего, как внутреннюю часть меня – здесь, в моем физическом теле, я начал создавать земной опыт чувствования этой любви. Со временем я научился быстро вызывать в себе это чувство, что стало удобной точкой отсчета в трудных ситуациях. Я продолжаю совершенствоваться, стараясь «стать» любовью в повседневном общении и взаимоотношениях. Я учусь признавать и конструктивно выражать свои эмоции, а не заталкивать их внутрь себя. Жизнь постоянно подбрасывает задачи, помогающие мне расти. И я расту, ведь так я больше соответствую моему высшему «я», моей истинной природе. Мы все это можем.

Эмоции – это послания души, они несут ценную информацию. Если человек не воспринимает ее, Вселенная будет повторять свое послание снова и снова.

Глава 11 Решая главный вопрос

«Я не должен совершать модную глупость, считая все, что я не могу объяснить, фальсификацией».

Карл Г. Юнг, швейцарский психоаналитик

Околосмертные переживания и связанные с ними загадки позволяют предположить, что наша осознанность не заканчивается после смерти и наши души бессмертны. Наилучшим доказательством их жизни стала бы демонстрация того, что характерные личные особенности или воспоминания конкретной души сохраняются после смерти физического тела, когда мозг больше не пригоден для поддержания действующего сознания. Есть множество научных доказательств, подтверждающих эту концепцию, – околосмертные и совместные околосмертные переживания, общение с умершими, видения смертного одра и явления призраков. Такие феномены обычно возникают спонтанно, что затрудняет их научное исследование. Но есть также невероятное количество свидетельств того, что некоторые люди способны специально и довольно легко настраиваться на души умерших.

Способностью общаться с мертвыми и замечать их сигналы владеют экстрасенсы. Кино- и телешоу часто показывают медиумов как законченных мошенников и с удовольствием разоблачают их уловки. Вносят свою лепту и курсы по «холодному чтению», на которых учат делать заявления общего характера и читать неявный язык тела и реакций людей, чтобы определить, что сказать дальше. Выпускники таких курсов часто обманывают отчаявшихся людей, которым не терпится связаться со своими близкими, и делают вид, что души умерших говорят через них. Печально, что есть такие примеры, но важно отметить: это не значит, что все медиумы жулики. Многие из них действительно имеют врожденные способности, а другие открываются духовному миру после долгих регулярных медитаций.

Почти все современные ученые остаются скептиками (особенно не знакомые с исследованиями в этой области), но факт остается фактом – часто те, кто ищет утешение после смерти близкого человека, становятся медиумами. Многих из них изумляют обретенные способности и поражает сообщенная из иного мира информация, подробности, которых никто другой не мог знать. Этот опыт не поддается научному объяснению, но кажется вполне реальным человеку, переживающему его. Экстрасенсы знают, что эти необычайные способности скрыты во всех людях, но те обычно не верят своей интуиции и думают, что любое соприкосновение с душами умерших – это иллюзия или плод чересчур буйного воображения. Однако когда чужой человек из ниоткуда узнает очень личную информацию, это может служить подтверждением подлинности контакта.

Вот как я впервые встретился с медиумом. К тому времени я уже сталкивался со спиритизмом, но косвенно, не лично. Это было примерно за десять лет до комы, когда мои сестры консультировались у медиума Бланш по поводу нашей семьи. Бланш рассказала о событиях будущего моих родителей и сестер, но меня она не упоминала.

– А что вы скажете о нашем брате? – спросила Бетси ближе к концу сеанса.

– О... о... он не от мира сего, – ответила Бланш. Мои сестры были так расстроены этим мрачным предсказанием, что не рассказывали мне о нем до моего выхода из комы.

Позже они поделились со мной своими опасениями, но ученый-материалист во мне посмеялся над их походом к экстрасенсу. Я не придал этому значения.

С тех пор я многое узнал.

Людскую скорбь облегчает известие о том, что наши души вечны, и медиумы дают нам утешение, связываясь с умершими и принося известия от них живым. Несчастные находят успокоение в таком общении, возрождающем их после гнетущего и парализующего горя. Но

не фальшивка ли эти сообщения? Или люди просто легковверны и доверчивы в состоянии дистресса?

Мне посчастливилось узнать это самому. Через несколько недель после того, как я познакомился с Джоном Одеттом, он предложил организовать экстрасенсорное чтение. Их с Эдгаром Митчеллом очень впечатлило недавнее чтение медиума Лауры Лейн Джексон, автора книги «The Light Between Us: Stories From Heaven, Lessons for the Living» («Свет среди нас: истории из рая, жизненные уроки»).

– Она очень хорошая. Точнее, потрясающая, – сказал мне Джон по телефону.

– Я за. Это поможет мне разобраться в себе, – согласился я.

Единственное, что узнала Лаура, – это мое полное имя и то, что я пережил ОСП. «Доказательство рая» тогда еще не вышло, и мою историю знали немногие, потому я не могу понять, как она узнала подробности моего переживания. Разве что Джон мог рассказать ей обо мне (они оба это отрицали).

– Появился мужчина. По-моему, это отец. Ваш отец уже умер? – начала Лаура Лейн.

– Да, – ответил я.

– Ясно, по-моему, это ваш отец. Я, кажется, знаю, что у вас есть сын, да?

– Да.

– Хорошо. Он хочет, чтобы я подтвердила, что его сын здесь, и очень гордится своим внуком. Я знаю, что вас с отцом зовут одинаково, очевидно потому, что вы «третий», верно?

– Да, верно.

– Все верно, значит, ваш сын уже «четвертый», да?

– Да.

– Ясно. Хотя это имя передается в вашей семье несколько поколений подряд, одно поколение выбилось из своей очереди. Как будто бы ваш отец получил это имя от своего отца, а он от своего, а потом порядок нарушается. Это так?

Я старался отвечать кратко, чтобы не давать ей дополнительную информацию, но в душе был поражен замечанием Лауры Лейн. Для меня было полной загадкой, как она узнала, что Эбен Александер – традиционное имя нашей семьи и что несколько поколений назад случилось отступление от традиции. Даже мои сестры не знали этого! Действительно, мой дед Эбен Александер Старший был сначала Эбеном Александером III. После того как его отец Эбен Александер Младший умер, он решил назвать своего сына (моего отца) не Эбеном Александером IV, а начать отсчет заново. С этого момента он называл себя Эбеном Александером, а своего сына – Эбеном Александером Младшим. Таким образом, я стал Эбеном Александером III вместо Эбена Александера V. Удивительно, что Лаура Лейн отметила эти изменения в именах. Этот факт мало кто знал, мне о нем рассказал в раннем детстве отец. И я никогда и ни с кем не обсуждал это, поскольку эти перемены казались мне весьма незначительными.

К тому времени я все еще жил с мировоззрением консервативного ученого, который игнорирует всех медиумов и считает их жуликами. Но Лаура Лейн была медиумом-исследователем с сертификатом от Уиндбриджа и активно участвовала в научно-экспериментальном исследовании этого феномена. Я был в шоке, узнав, что существуют протоколы исследований медиумов.

Сотрудники Института прикладных исследований человеческого потенциала Уиндбриджа много сделали для разработки строгих научных протоколов по изучению способностей и методов работы медиумов. Тщательным восьмиэтапным скринингом они выявили талантливых медиумов и пригласили их в долгосрочную программу исследований. После жесткой подготовки и ряда сложных упражнений с пятью степенями затемнения для проверки их способностей, некоторым из них выдали сертификат Уиндбриджа и присвоили статус экспериментальных медиумов. Уиндбридж следует уникальному протоколу для определения мастерства

медиумов и придерживается строгого этического кодекса, которому медиумы обязаны следовать, если хотят участвовать в научном эксперименте.

Современные ученые остаются скептиками (особенно не знакомые с исследованиями в области ОСП), но факт остается фактом – часто те, кто ищет утешение после смерти близкого человека, становятся медиумами.

Самый сложный их экзамен выглядит как два сеанса чтения по телефону вслепую. Так ученые предотвращают все возможные влияния на результат, исключают любую вероятность холодного чтения, фальсификации, подсказок экспериментатора и необъективности оценок участника (человека, принимающего чтение).

Сам экзамен выглядит так. Уиндбридж собрал имена более тысячи развоплощенных (умерших) людей у добровольцев, желающих с ними связаться. Из этого списка экспериментатор № 1 (Э1) выбирает двоих – тех, у кого не увидит ничего общего. Э1 работает с участниками, объясняет им их роль в этом процессе. Он предлагает им мысленно попросить, чтобы развоплощенный появился и сообщил какие-нибудь конкретные сведения для проверки. Затем Э1 вручает выбранные имена экспериментатору № 2 (Э2), полностью изолированному от участников и описаний развоплощенных. Затем Э2 назначает два отдельных чтения по телефону (с интервалом примерно в неделю) с тестируемым медиумом и в каждом чтении задает стандартный ряд вопросов о развоплощенных, включая их внешние и личные данные, увлечения, причину смерти и сообщение для близких.

Затем беседа редактируется и упрощается до ясных формулировок – «вьющиеся рыжие волосы» или «работа связана с поездками». Третий экспериментатор (Э3) шлет электронные письма близким вызванного духа (их адреса предоставляет Э1), и они оценивают точность полученной медиумом информации, выбирая из двух описаний то, что больше соответствует их родственнику. Вот почему на первом этапе Э1 выбирает двух совершенно разных людей – чтобы не перепутать их. Достоверность этого процесса обеспечивает слепой метод с пятью степенями затемнения, призванный предотвратить любые субъективные влияния.

Исследования института доказывают реальность феномена. Так, в одном эксперименте медиумы показали статистически значимую точность описания в 76 процентов²⁸. При таких жестких параметрах удивительно уже то, что есть хоть какая-то точность! Во время обычного сеанса чтения большинство медиумов говорят непосредственно с участниками, однако медиумам института сообщали только имя и не давали больше никакой информации. И все равно они оказались способны сообщить столько подробностей о 76 процентах развоплощенных, что оказалось возможным точно их идентифицировать. Протокол разработан для гарантии того, что медиумы не получают телепатически информацию от родственника духа. Хотя результаты нельзя считать однозначными доказательствами жизни души после смерти, любопытно то, что перед чтением участник эксперимента просит своего развоплощенного близкого активно поучаствовать. Как будто наше взаимодействие с умершим есть часть непрерывного процесса общения, и мы все связаны с другими людьми через свою любовь к ним.

Лаура Лейн обратилась ко мне:

– Должна сказать, что ваш отец отвечает мне очень строго и аристократично, и я чувствую, что он был выдающимся человеком и сделал много великих дел, когда тоже жил здесь. Вы знаете, что он был героем, когда жил здесь?

– О, да, – ответил я.

– Так я это вижу. Я чувствую, что он учитель. У меня такое ощущение, что он был известным человеком в своей области, хотя у него не было эго. Я считываю все это по его энергии, а не он говорит мне «я был известным» или что-то в этом роде.

²⁸ Рок А. Д., et al. «Discarnate Readings by Claimant Mediums: Assessing Phenomenology and Accuracy Under Beyond Double-Blind Conditions». Journal of Parapsychology 78, no. 2, 2014, 183–194.

Лаура Лейн была права. Папа был для меня настоящим героем. Его необычайно уважали коллеги, он был очень интеллигентным, сердобольным и талантливым нейрохирургом. Папа был президентом нескольких национальных и международных нейрохирургических организаций, главой Ассоциации выпускников медицинской школы Гарварда, он более двадцати лет прослужил главврачом в больнице, называвшейся тогда Баптистской, и Медицинском центре Университета Уэйк Форест. Встречаясь с сотнями его коллег, сотрудников, пациентов и их родных, я проникся огромным восхищением к его исключительным личным и профессиональным качествам. Он относился ко всем одинаково уважительно и, несмотря на крайнюю уверенность в себе и высокую компетентность, всегда был добр и скромен.

– Итак, он говорит, что, когда вы были на том свете, он встретил вас и поделился своими знаниями. Я чувствую, что вам позволили запомнить большую их часть.

– Ага, да, я действительно помню большую их часть, но на самом деле его там не было. Это было интересно, хотя я...

– Нет, он был там. Может, вы вспомните это позже.

ВСЕ ФИЗИЧЕСКИЕ НЕДОСТАТКИ ЧЕЛОВЕКА В ДУХОВНОМ
МИРЕ ИСЧЕЗАЮТ, И ОН ВЫГЛЯДИТ КАК В СВОИ ЛУЧШИЕ ВРЕМЕНА,
НАХОДИТСЯ В ИДЕАЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ. КАК ПРАВИЛО, ЭТО ОТ
ЧЕТЫРНАДЦАТИ ДО ДВАДЦАТИ С ХВОСТИКОМ. ИНОГДА ДУШИ
ВЫГЛЯДЯТ СТАРШЕ, ЧЕМ БЫЛИ ИХ ФИЗИЧЕСКИЕ ТЕЛА, КОГДА ОНИ
ИХ ПОКИНУЛИ.

Хотя я отвечал бесстрастно, сердце мое сильно колотилось. Я был поражен откровениями Лауры Лейн, которая знала о моем ОСП, но ничего не знала о моей жизни. Папа умер всего за четыре года до моей комы. Если бы мое ОСП проходило по общей схеме – как у всех тех, кто за последние несколько тысяч лет прошел через это испытание, он был бы центральной фигурой моего путешествия, однако я не нахожу его в своих воспоминаниях о коме. Из-за его отсутствия я чувствовал себя смущенным и обманутым – почему я его не видел? Что-то помешало ему повидать меня, он решил воздержаться от встречи со мной или я неправильно понял природу моего переживания? Воистину, совершить такое глубокое духовное путешествие, но так и не встретиться с отцом, по которому я очень скучал, казалось мне жестокой шуткой.

Некоторые медиумы убеждены, что все мы можем общаться с душами умерших близких, но не развиваем эти способности. Многих людей, общавшихся с ушедшими, беспокоит, не принимают ли они желаемое за действительное из-за буйного воображения? Вот почему они ищут незаинтересованное лицо (то есть медиума) в качестве посредника – его незнание личной информации об умерших гарантирует, что у него нет иного способа узнать что-то, кроме как услышать это от духа.

Иногда личный контакт с загробным миром не требует подтверждения. Ширли (это не настоящее ее имя) задержалась после обеденной лекции, которую я провел на совещании МАИОСП, чтобы поделиться своей историей.

Отец Ширли умер три года назад, и она умоляла его подать ей знак, что он все еще рядом с ней, однако так его и не получила. Однажды во время грозы она ехала по автомагистрали со скоростью больше ста километров в час и вдруг услышала голос отца.

– Ширли, съезжай в крайний правый ряд. Грузовая фура, которая едет за тобой, скоро проколет шину, я не хочу, чтобы ты пострадала, – сказал он спокойно.

Она быстро среагировала и осторожно съехала в правый ряд. Фура пошла на обгон, а когда она проезжала мимо машины Ширли, раздался громкий хлопок, и во все стороны разлетелись куски резины. Ширли никогда не видела, чтобы шина лопалась с таким грохотом. Ее машина осталась невредимой, так как находилась через полосу от фуры, и она продолжила свой путь. Ее совершенно ошарашил голос отца и его предупреждение, однако она чувствовала

себя спокойной и невозмутимой. С тех пор он стал являться ей во снах и иногда давать советы по важным вопросам. Но она никогда не забудет тот первый контакт!

Я никак не общался со своим отцом после его смерти и потому надеялся, что если бинауральные биения помогут мне вернуться в те места, которые я посещал во время комы, то я смогу разрешить загадку его отсутствия. Решающий поворот событий произошел совершенно неожиданно в одно февральское утро, за восемь месяцев до моего разговора с Лаурой Лейн. Итак, однажды я в очередной раз пустился в сорокапятиминутное звуковое путешествие, стремясь решить мучивший меня вопрос: на верном ли я пути.

Самый сложный экзамен для медиумов выглядит как два сеанса чтения по телефону вслепую. Так ученые исключают любую вероятность фальсификации, подсказок и необъективности оценок участника.

На десятой минуте записи я вернулся в место, знакомое мне по прежним сеансам, – на великолепный беломраморный мост, перекинутый через узкое ущелье, полное клубящегося тумана и облаков (так я видел это духовным оком). Я увидел темные силуэты бесчисленных обитателей этого мира, освещенные бледным сиянием самого моста, постепенно теряющиеся в густом тумане. Я чувствовал, что это души умерших, которые пришли сюда, чтобы пообщаться с посетителями из воплощенных материальных миров, как я, а также проводниками и ангелами.

Великолепие этого места раскрывалось передо мной по мере того, как звуки уносили меня все дальше. Моя осознанность расширялась, а вокруг простиралось неограниченное сознание. Панорама медленно менялась, мое сознание поднималось все выше, уносясь за край светящегося мраморного моста, как перышко, а потом медленно опускалось в облака, бурлящие в ущелье, круто обрывавшемся вниз. Я чувствовал глубокое благоговение и блаженную радость, подчиняясь силе моей высшей души, переправлявшей меня на тот берег.

Сквозь дымку стали проступать черно-белые шашечки – гладкий пол, вырубленный прямо в стенах ущелья. Перед глазами возникли фигуры – кафе с редкими посетителями, поглощенными серьезной беседой. Мое сознание полетело к маленькому круглому столику у края. За ним сидели двое молодых мужчин, они беседовали и смеялись. Я был потрясен, узнав в мужчине, сидящем вполборота ко мне, отца!

Когда я вспоминаю этот момент, у меня всегда по спине идет холодок.

Моя мама и сестры рассказывали, что иногда ощущают присутствие моего отца во снах, но мне не везло так, как им. Я тщетно искал его в медитациях, а теперь, когда в этом путешествии по волнам мозга собрался выяснить, на верном ли я пути, он вдруг появился.

Мужчину напротив отца я тоже сразу узнал – это был Энью Бэнсон, они жили в одной комнате, когда в начале 1930-х годов вместе учились в Университете Северной Каролины в Чапел-Хилл. Я понятия не имел, почему Энью Бэнсон оказался рядом с отцом в этом месте. Обоим мужчинам было чуть за двадцать – сияющие, в расцвете сил, они выглядели такими молодыми и полными жизни! Это не удивило меня, ведь к тому моменту по рассказам людей, встречавшихся с душами умерших, я знал, что все физические недостатки человека в духовном мире исчезают, и он выглядит как в свои лучшие времена, находится в идеальном возрасте. Как правило, это от четырнадцати до двадцати с хвостиком. Иногда души выглядят старше, чем были их физические тела, когда они их покинули.

Когда я узнал отца, он повернулся и посмотрел прямо на меня. С широкой понимающей улыбкой, полной любви, он подмигнул мне, а потом снова вернулся к оживленному разговору с красивым молодым человеком.

Это было то самое подмигивание, которым он прерывал какую-нибудь историю или наставление. Оно вызвало волну понимания, это был ответ на поставленный мной вопрос: «Я на верном пути?» Что характерно, его ответ пришел в форме сложной, комплексной инфор-

мационной сети – когда-то я называл это «мыслебол». Это было простое подтверждение, но оно включало в себя все нюансы и варианты, необходимые для полного понимания. Да, в моем путешествии я глубже пойму природу сознания и реальности. Да, совершенствуя трансцендентное сознание с помощью дифференциальной звуковой частоты, я обрету это знание. И да, я должен быть компетентен, чтобы участвовать в распространении этой методики.

Хотя мы общались без слов, его подмигивание многое дало мне понять. Отец показывал, что его душа была глубоко вовлечена в мое ОСП (что уловила Лаура Лейн), но по какой-то важной причине была мне не «очевидна» (я связываю двусмысленность слова «очевиден» с ним и его веселым подмигиванием). Возможно, если бы он был моим проводником в потустороннем путешествии, если бы мое околосмертное переживание было таким же, как у других, я бы поверил, что мой опыт был просто «трюком умирающего мозга», как убеждали меня мои врачи.

Вот почему моим ангелом-хранителем была милая девушка, моя родная сестра, которую я никогда не видел, а не любимый отец. Я подробно описал ее внешность родным и друзьям вскоре после выхода из комы и был поражен тем, как ясно помню ее, хотя, и это я тоже помнил, никогда не встречался с ней до комы. Эти вопросы преследовали меня, заставляли искать более определенные ответы. Теперь наконец-то все начинало обретать смысл.

Звуковые бета-тона сигнализировали об окончании путешествия, и мое сознание сужалось, возвращаясь в физическую человеческую форму. Мои мысли все еще крутились вокруг этого опыта. Я пытался осмыслить его и в то же время был окрылен.

Это прекрасное переживание помогло мне увидеть еще больше огромных возможностей и взаимосвязей, соединяющих всех нас, и поверить в то, что смерть – это не конец. Нам нужно только открыть свой ум и сердце, и Вселенная предоставит нам доказательства бессмертия души.

Обычно встречи с ушедшими близкими случаются неожиданно, как это получилось у нас с отцом, и после них опечаленные люди ощущают большое утешение и облегчение скорби. Но как инициировать самим такие послания от умерших? По мнению медиумов, обитатели загробного мира постоянно стараются привлечь наше внимание, но мы попросту не замечаем их. Общение с умершими (ОСУ) не редкость – в книге «Послания с того света» Билла и Джуди Гутгенхайм собрано более трех тысяч таких примеров. Эти сообщения облекаются в очень разную форму – приходят во сне или во время медитации, через знаки и символы, электронные аномалии, необъяснимые совпадения, через видения, запахи, звуки и прикосновения.

Первый шаг к ОСУ – быть открытым для него. Часто нам нужно лишь попросить близкого человека подать знак, что он все еще рядом. А затем важно сохранять терпение и быть готовым разглядеть знак, который возникнет на нашем пути, вполне вероятно, что даже несколько раз. Одни ОСУ очевидны и содержательны, другие тоньше и требуют от нас повышенного внимания. Те, что происходят неоднократно, особенно мощны. Знаком может быть даже бабочка, если она явно связана с умершим человеком. Засыпая вечером, вообразите, что умерший человек находится рядом, вспомните, как это было, и попросите его явиться в ваш сон. Сразу может не получиться, но не отчаивайтесь, продолжайте, потому что иногда для развития достаточной чувствительности требуются недели и даже месяцы.

ОСУ не создаст иллюзию присутствия, зато вы станете более восприимчивыми к голосу сердца. Регулярно медитируйте, и это улучшит ваши интуитивные навыки и создаст внутри вас покой и тишину. Это состояние соединяет нас с духовным миром и дает замечательный шанс попросить о встрече. Если вы научитесь верить в такое общение, то получите бесчисленные преимущества.

Глава 12

Ответы есть внутри нас

«Человека нельзя ничему научить; можно только помочь ему найти это в себе самом».

Галилео Галилей, итальянский астроном

Каждому из нас обязательно нужно решить вопрос, зачем он здесь и каково его предназначение. Понимание своего места в системе мира дарит огромную энергию. Осознание – непрерывный процесс, на каждой стадии которого мы имеем возможность учиться и расти. Многие люди, так же как и я, получают откровения через околосмертные переживания или другие спонтанные подключения к духовному миру. Но каждый из нас может достичь той же цели, укрепляя связь с собственной высшей природой. Человек должен намеренно стремиться «выйти» из обыденности, пробудить свою осознанность, чтобы постичь то, что нельзя воспринять, пребывая в Великой иллюзии. Если человек признает, что материальный мозг – это не разум, а приемник для универсального сознания, то для него «войти в» на самом деле значит «выйти из».

Осознанность, или наблюдатель, есть внутри каждого из нас, она кроется где-то в глубочайшей тайне общения ума и тела и поразительных экспериментах квантовой физики. Регулярно практикуясь, вы укрепляете связь с этим внутренним наблюдателем и можете использовать глубокое осознание, чтобы подключаться к Коллективному разуму и влиять на ход повседневной жизни.

Мы с Карен регулярно проводим тренинги, на которых показываем, как изучать сознание и тренировать нашего внутреннего наблюдателя. Один из основных наших методов состоит в том, чтобы включить в эти практики сердце. Я рассказываю людям о великой силе любви, с которой встретился в самой таинственной части моего коматозного путешествия, и говорю им, что все мы можем стать проводниками этой любви. Потом Карен описывает, как именно повышать свою восприимчивость – представлять что-то, за что вы испытываете благодарность, и отмечать определенные ощущения в области сердца. Для нее это воспоминание об игре со щенками, для кого-то другого это будет прекрасный закат или радостное событие – каждый выбирает что-то свое.

Когда мы мыслью и чувством погружаемся в светлое воспоминание, энергетическое сердце начинает отзываться. Сначала это ощущение может быть еле уловимым, но со временем оно становится явственным. Попробуйте создавать мысленные образы в минуты покоя, лежа в постели или во время рабочего перерыва. Сначала вы почувствуете тепло или покалывание, трепет или вибрации. Когда ощущение усилится, вы сможете управлять процессом. Делайте это несколько раз в день, как можно чаще, но начинайте с нескольких минут.

Чувство возникает в сердце. Осознайте, что это значит: вы есть любовь, она рождается внутри вас. Чем эгоистично беспокоиться о самом себе, лучше будьте воплощенной любовью, каковой вы и являетесь. Когда это станет для вас привычным, попробуйте расширять поле своего сердца, чтобы влиять на окружающих. Например, на встрече или в длинной очереди. Понаблюдайте, как отзываются на это люди, – вы не произносите ни слова, но все меняется. Однажды во время делового совещания Карен сосредоточилась, окутала окружающих любовью своего энергетического сердца и заметила, как напряжение спало. Если каждый из нас возьмет на себя ответственность за состояние энергии своего сердца (своего, а не чьего-то еще), представьте, как изменится мир.

Сейчас я специально включаю осознание сердца в презентации. Когда я готовлюсь к выступлению, то проверяю объем своего сердца, а когда начинаю говорить, погружаюсь в

него глубже, расширяю его и охватываю им всю группу. Каждую следующую лекцию я читаю немного не так, как предыдущую, это знают те, кто слушал их несколько раз. Иногда я делаю акцент на научных идеях, связанных с квантовой механикой и парадоксом измерений. В другой раз мне вдруг приходят в голову истории из жизни, которые я еще не рассказывал слушателям. Но я всегда визуализирую, что резонирую с полем коллективного сердца группы, чтобы адаптировать свою лекцию к потребностям конкретной аудитории. Это помогает определить, о чем стоит повести речь, и установить такой контакт с группой, какого у меня никогда не было раньше.

Звуковые медитации – форма сосредоточенной молитвы, в которой сознание сливается со Вселенной и ее божественной любовью, которая исцеляет и делает нас целостными.

Главное преимущество наших тренингов – возможность получить собственный опыт. Для этого мы используем аудиозаписи для навязывания ритма волн мозга, выпущенные Sacred Acoustics. Обычно мы рекомендуем слушать их в наушниках, чтобы получить полную отдачу от бинауральных биений, но для тренинга делаем исключение и проигрываем их через колонки. Большая группа людей, сконцентрированная на одном процессе, повышает силу переживаний каждого участника. Представьте, что поля наших сердец взаимодействуют друг с другом. Все вместе мы создаем резонансную гармоническую конвергенцию в направлении общих целей.

Карен предупреждает учеников не ждать ничего особенного, а позволить переживанию развиваться естественным путем. Независимо от того, как долго человек занимается медитациями, записи могут подействовать на него немедленно и мощно или вообще никак не подействовать, это зависит от самой записи и настроения слушателя. Ощущение благодарности за все, что может произойти, – удобная стартовая позиция.

Обычно мы просим группу сосредоточиться на сердце. Когда сильные тона наполняют помещение, Карен проводит наших слушателей через процесс релаксации.

- Расслабьте свое тело, успокойте ум, – говорит Карен.
- При вдохе скажите про себя «И...».
- При выдохе скажите про себя «начали».
- И начали.

Я вместе со всеми участвую в медитации. Когда я расслабляюсь, то обычно произношу короткую благодарственную молитву, а затем формулирую цель медитации – хочу ли я вырастить осознанность и любовь или выявить основные ограничения, которые сдерживают развитие моей души. Или могу просто спросить Вселенную, что мне нужно сейчас знать. Потом я «и начинаю» – позволяю сознанию спокойно уплыть по волнам звуков, доносящихся из колонок, а лингвистическому мозгу – отдохнуть. Я считаю такие звуковые медитации формой сосредоточенной молитвы, в которой мое сознание сливается со Вселенной и ее божественной любовью, которая исцеляет меня и делает целостным. Земные заботы испаряются, как облачко дыма на штормовом ветру.

- Теперь переместите свою осознанность в сердечный центр.
- Представьте, что ваше дыхание входит и выходит из вашего сердца.

Карен визуализирует с группой дыхание, заполняющее сферу вокруг наших тел – торoidalное электромагнитное поле; оно замыкает в себе каждого из нас и взаимодействует с полями окружающих людей.

Я продолжаю делать упражнения вместе с остальными и вслушиваюсь в осведомленность своего сердца – шар энергии, источающий любовь, которой я являюсь. Она свободно расходуется в окружающем пространстве, и это не трехмерная структура физического мира, а многомерная структура мира духовного. Эта среда, которую я воспринимаю в состоянии расши-

ренного сознания, свидетельствует, что мы можем влиять на события и вещи, находящиеся вне непосредственного материального окружения, в котором существует наше тело.

Наша осознанность и влияние в духовном мире шире, чем сознательная осведомленность на Земле, так как они не стеснены рамками пространства-времени нашего здорового бодрствующего сознания. Это дает нам силы устанавливать связь с высшим добром, что включает в себе те же энергии, которые я чувствую в индивидуальных полях сердца всех наших учеников.

После этого упражнения Карен приглашает участников поделиться своими впечатлениями. Я обычно не рассказываю о своих переживаниях, чтобы не повлиять на мнение наших слушателей. Каждый реагирует по-своему, и Карен помогает участникам сформулировать свои переживания.

– Я чувствовал странное покалывание в ладонях и стопах, – это звучит очень часто.

– Это довольно обычное явление, – уверяет Карен. – Звуки активируют наше энергетическое тело, которое мы обычно не замечаем. Это может восприниматься как жужжание или волны жара и холода, иногда бывает даже больно. Помните, что звуки активируют нечто внутри вас и не являются причиной того, что с вами происходит. Просто примите к сведению свои ощущения, а если они вас беспокоят, представьте, как они уходят из вашего энергетического тела. Или переместите фокус внимания на дыхание.

– Я чувствую какое-то напряжение во лбу между глазами.

– Возможно, вы активируете свой «третий глаз», который часто называют вратами во внутренний мир, – отвечает Карен.

– Мои руки как будто сами поднимаются над коленями, но мне кажется, что на самом деле они не двигаются, – говорит кто-то.

ЛЮДИ, ПЕРЕЖИВШИЕ ОСП, ПОМНИЛИ СОБЫТИЯ СВОЕГО ПУТЕШЕСТВИЯ, И ВЕСЬМА ОТЧЕТЛИВО, И ПОЛВЕКА СПУСТЯ. ТАКИЕ ВОСПОМИНАНИЯ ОЧЕНЬ СТОЙКИЕ, ГОРАЗДО УСТОЙЧИВЕЕ ДРУГИХ ВОСПОМИНАНИЙ О СОБЫТИЯХ НАШЕЙ ЖИЗНИ И ТЕМ БОЛЕЕ СНАХ И ФАНТАЗИЯХ.

– Да, это предвестник внетелесного переживания. Еще могут возникать сильные вибрации или дрожь. Когда энергетическое тело активируется, прежде чем покинуть тело физическое, это ощущается как движение разных частей тела, особенно если ваши глаза закрыты, – поясняет Карен.

Кое-кто сообщал, что совершил во время нашего тренинга полное внетелесное путешествие, хотя это бывало редко.

– Я видела мешанину цветов, особенно много было синего и фиолетового.

– Это часто бывает в глубоких состояниях сознания. Еще кто-нибудь видел цвета? – спрашивает Карен, и многие поднимают руки. – Вы можете видеть разные цвета, как яркие, так и блеклые, но сине-фиолетовый оттенок является признаком того, что вы установили связь со своим энергетическим «я».

– Я заметил ощущение вращения, как будто вихря, и у меня закружилась голова.

– Представьте, что это воронка или портал, который открывается, когда вы становитесь более энергетически осознанными. Это может говорить о начале перехода, так что в следующий раз представьте себе, как ваше сознание входит во вращающуюся энергию, и отметьте, что произойдет дальше, – советует Карен.

Навязывание ритма волнам мозга часто используется для того, чтобы унять болтовню лингвистического интеллекта. Непрестанный внутренний монолог – одна из величайших преград для людей, практикующих медитацию, особенно в нашем беспокойном современном западном обществе. У кого-то специальные аудиозаписи быстро и эффективно успокаивают

неугомонный ум, а другие считают, что аудиоподдержка помогает только отчасти и нужно использовать дополнительные методы.

– Развитие осознанности вашего внутреннего наблюдателя очень полезно, – вдохновляет Карен. – Постарайтесь отмечать свои мысли и эмоциональные реакции, исходящие из разных частей вашей личности, не оценивая их. Та часть вас, что замечает мысли, объективна и нейтральна. Осознайте, что эта часть отделена от ваших мыслей – это принципиальный момент. Она не анализирует, а просто наблюдает. Это первый способ найти ту часть себя, что существует за пределами материального мира. Когда вы яснее увидите этого наблюдателя, то глубже прочувствуете границу, что лежит между ним и вашими мыслями.

Это может звучать довольно странно, но выявление своего внутреннего наблюдателя позволяет нам сделать еще один шаг прочь от Великой иллюзии. Чтобы лучше понять его, старайтесь чаще находиться в совершенно нейтральном состоянии, без привязанности к определенным результатам, быть полностью открытыми и принимать все, что случается. Если появляются мысли, просто отмечайте их без оценок и анализа. Постоянное наблюдение за своими мыслями позволяет больше контактировать с внутренним наблюдателем.

Отвлекающая мысленная болтовня может быть такой: «Что я сегодня съем на обед?» Когда ваш наблюдатель активен, такие мысли исчезают легко, особенно когда на их месте появляются другие идеи. Однако если вы погружены в размышление, ваш ум будет поглощен, например, меню обеда или тем, какой ресторан выбрать, заводя вас в лабиринт цепляющихся друг за друга мыслей. Заметив, что такое произошло, включайте вашего внутреннего наблюдателя и наблюдайте уже с его точки зрения. Поначалу это может быть утомительно, но при постоянной практике приносит значимые результаты.

Признание и развитие наблюдателя дарит человеку гораздо более широкое мировоззрение. Чтобы чувствовать и замечать мысли и эмоции, сохраняя беспристрастность, нужно тонкое равновесие, которое может прийти с определенными переживаниями и знаниями. Оставаясь открытыми для всех возможностей, мы не отвергаем новое ценное знание и мудрость, способные дать нам силу и исцеление. Сначала это может быть трудно, но с регулярной практикой становится естественным процессом. Тренируйтесь в медитативном состоянии и в минуты покоя в течение дня.

В конце концов вы сможете входить в это состояние даже на пике эмоций. В этом случае вашей целью будет переключить ум на непредубежденного наблюдателя и следить за эмоциональным содержанием с беспристрастной позиции, дающей расширенный контекст. Так вы сможете более полно понимать происходящее, замечать свой процесс мышления в разгар страстей и отслеживать свою неадекватную реакцию, которая указывает на более крупную проблему, порой совершенно не связанную с происходящим. Не удивлюсь, если вы сделаете необыкновенные открытия об источнике своих трудностей.

Наша осознанность и влияние в духовном мире шире, чем сознательная осведомленность на Земле, так как они не стеснены рамками пространства-времени нашего здорового бодрствующего сознания.

Когда ощутите разницу между внутренним наблюдателем и болтовней ума, начинайте замечать, что происходит у вас в голове, когда вы достигаете более расширенных состояний сознания. Возможно, вас посетят озарения, и вы сможете уловить вдохновляющие идеи, увидеть цвета или образы, сообщения или символы, даже целые сцены. Или придут разные телесные ощущения и глубокие эмоции. Позвольте им проявиться: что бы ни родилось в вас, это пойдет вам на пользу. Верьте, что Вселенная поддержит вас и даст информацию, которая позволит вам сделать наилучший выбор.

Иногда первый сеанс приводит в замешательство. Важно помнить, что не все переживания связаны с путешествием нашей души или истиной. Нужно научиться видеть эту разницу.

Большинство из нас интуитивно чувствует ее, но нас с самого детства учили игнорировать голос сердца и слушать разум. Практика расширения сознания поднимет ваши интуитивные ощущения на поверхность. Обращайте внимание на характер переживаний, учитесь у того, что видите и чувствуете, позволяйте себе быть открытыми и любопытными.

Самая важная информация часто приходит вместе с мистической подробностью, которая поначалу кажется незначительной – как личность сокурсника и соседа моего отца, который сидел вместе с ним за столиком в кафе по ту сторону белого моста. Едва я увидел отца, уловил его быстрый взгляд и подмигивание, как огромный объем «знания», заключенный в «энергетическом шаре», перешел ко мне.

Эти полные смысла образы появляются как бы ниоткуда, без видимой причины, вне потока мыслей. Присутствие папиного соседа по комнате в моем видении представляло для меня большую загадку. В 1964 году, во время грозы, Энью Бэнсон выполнил неудачный маневр, пытаясь совершить посадку на маленьком самолете – своем любимом «Бичкрафте». К несчастью, он налетел на силовую линию и мгновенно погиб. Почему я увидел именно Энью? Что его присутствие добавляло к посланию, которое я получил?

Я задался целью найти ответ и начал с друзей моих родителей в Уинстон-Сейлеме. По воле судьбы примерно через два месяца после моего переживания Софья Коди, близкий друг нашей семьи, дала мне важную подсказку: она сказала, что Энью Бэнсон был близким другом Роберта Монро, чью работу я изучал в то время, когда встретил душу папы. Монро первым исследовал бинауральные биения как инструмент достижения внетелесных состояний. Я связался с детьми Бэнсона и Монро, мечтая услышать их воспоминания о взаимоотношениях этих людей.

Дочь Энью Карен Бэнсон (известная как Оша) ответила мне по электронной почте. Она рассказала, что в 1960-х годах работала с Робертом Монро, помогала ему набирать «Путешествия вне тела» – первую из трех его книг о внетелесном опыте.

– Мой отец, как и Боб, был человеком, опередившим свое время, – написала Оша. – Он тоже был творческим, успешным предпринимателем, а еще живо интересовался антигравитацией, философией и паранормальными явлениями, что очень отличало его от людей запада 1950-х – начала 1960-х годов. И это, конечно же, одна из причин, почему они с Бобом стали такими большими друзьями.

Все это, естественно, имело отношение к ответу на мой изначальный вопрос: «На правильном ли я пути?» Прогрессивных научных устремлений Энью и его общего с Монро интереса к паранормальному было достаточно, чтобы дать мне понять, что это была отличная идея – входить в измененные состояния сознания и открываться паранормальной реальности с помощью звука. То, что мой консервативный отец – бывший сосед одного из близких друзей Боба Монро, стало для меня полной неожиданностью.

– В последний раз я видела Боба в конце 1970-х годов, – продолжала Оша. – Когда я с ним работала, он сказал мне, что после того, как папа разбился, он по дороге на тот свет «пришел» к нему попрощаться.

Я удивился, когда заметил, что 12 июня 2011 года, в день, когда по электронной почте пришло письмо от Карен Бэнсон, я проезжал мимо аэропорта Вустера в Огайо, где почти сорок семь лет назад разбился самолет Энью Бэнсона. А ведь раньше я никогда не бывал ближе чем в трехстах километрах от этого места. Я считал поразительным совпадением, что она послала мне письмо вскоре после того, как я проехал мимо аэропорта. Такие синхронности дают интригующую информацию и побуждают задуматься над нашими взаимосвязями.

Только найдя объяснение этой загадке, я смог полностью осмыслить участие отца в моем духовном путешествии и его одобрение, удостоверяющее подлинность всех моих переживаний. Знание, которым он поделился со мной – не только о самом переживании, но и о крепких узах, связывающих нас со всеми, кого мы знали при жизни, – может дать разгадку реальности этого

конкретного осознания. Такой гриф «утверждаю» помогает нам признать, что наш опыт – не причудливая фантазия, а важная составляющая путешествия нашей души.

Учиться уходить в себя полезно, особенно если вы новичок или у вас нет конкретного запроса ко Вселенной. В то же время, осознанное намерение делает практику эффективной и целенаправленной. Одно и то же действие, выполненное с разными намерениями, дает различные результаты. Стремитесь ли вы достичь умиротворения или хотите обдумать конкретный вопрос? Мечтаете лучше почувствовать свое энергетическое тело или ищете творческого вдохновения? Или, как многие, заинтересованы в том, чтобы связаться со своей высшей душой и Коллективным целым?

Намерение – это сосредоточенное внимание внутреннего наблюдателя, которое можно использовать, чтобы достичь этих и многих других целей. Внимание – это канал связи между сознанием и миром вокруг, оно готовит почву для наблюдений и выбора, который мы делаем, воплощая в реальность одну из множества неисчерпаемых возможностей (для «коллапса волновой функции», если говорить языком квантовой физики). Сфокусировать намерение помогают аффирмации и визуализации, но Карен предлагает нашим слушателям другую, самую простую технику.

– Попробуйте определить свое намерение, используя всего одно слово, – предлагает она. – Как вы хотите себя чувствовать, когда ваша цель будет достигнута? Представьте, что уже достигли ее.

Итак, если вы просите ответа на мучающий вас вопрос, вашим намерением будет ясность. Если вы хотите решить какую-то проблему, речь пойдет об успехе. Если у вас нет определенной цели, просто откройте себя всем существующим возможностям – доверию. Подумайте о своей проблеме и мысленно свяжите ее с этим словом, а слушая аудиозапись по навязыванию ритма, сосредоточьтесь на нем. Опирайтесь на свои чувства, которые рождает в вас это слово, а не на буквальное его значение.

– Сочетание эмоции слова с мыслью о слове рождает мощную энергию, – объясняет Карен. – Представьте, что этот сплав ваших мыслей и эмоций становится частью электромагнитного поля вашего сердца и излучается в окружающий мир.

Уже в III веке египетский философ Плотин знал о силе резонанса и том, как «подобное притягивает подобное». Резонанс объясняет, как одни паттерны могут усиливать подобные им паттерны, точно так же как волновые алгоритмы демонстрируют конструктивную и деструктивную интерференцию. Мощь информации может многократно увеличиваться при перекрытии взаимодействующими силами.

– Моим намерением была радость. Я чувствовал удивительную взаимосвязь с каждым человеком в этом помещении и со всем человечеством. Ощущение всеобщей любви и единства вызвало у меня слезы, – так это можно было бы описать.

Намерение вводит вас в такое состояние, как будто вы уже имеете то, к чему стремитесь. Загадывать, как именно вы получите желаемое, вредно. Проблемы часто решаются совершенно неожиданным образом. Поэтому необходимо сохранять ум открытым для любой возможности, которая может появиться.

Иногда, несмотря на сфокусированное намерение, наши слушатели испытывают неприятные ощущения, как будто не связанные с их целью.

– Моим намерением была «ясность», но я не получила ответа на вопрос, а лишь почувствовала сильную тревогу и заплакала, сама не знаю почему.

– Вы входили в необычное состояние, – спокойно говорит Карен. – Звуки активируют наше энергетическое тело и вызывают эмоции. Нерешенная эмоциональная травма может закрепиться еще больше, если мы не проработаем ее. Когда в состоянии расширенного сознания возникает тревога, это означает прекрасную возможность избавиться от нее.

Источник возникающей в трансе эмоции может быть очевиден, а может и нет. В такие моменты позвольте себе прочувствовать определенную эмоцию до конца, не пытайтесь от нее избавиться или проанализировать. Проживание чувства само по себе дает освобождение, но это не значит, что оно не сможет вновь возникнуть в будущем. Каждый раз, когда эмоция захлестывает вас, погружайтесь в нее с головой. Это как чистить лук – слой за слоем неприятные ощущения сойдут на нет. Позже это освобожденное пространство наполнится позитивными эмоциями.

Каждый из нас уникален, поэтому каждому из нас приходится методом проб и ошибок подбирать для себя эффективную практику. Чтобы выяснить, что работает для вас, нужно пробовать. Есть люди, которым не помогают аудиозаписи для навязывания ритма волн мозга Sacred Acoustics, и это нормально. Ориентируйтесь на достигнутые результаты – остановку отвлекающих мыслей, повышение интуиции, расслабленность и глубокий сон. Только помните, что не все испытывают положительный эффект сразу, кому-то требуется на это время. Один наш ученик лишь спустя восемнадцать месяцев прослушивания аудиозаписей пережил спонтанные ВТП, которые привели его к значительному духовному росту. Другим звуковые медитации помогли быстрее.

Выявление своего внутреннего наблюдателя позволяет нам сделать еще один шаг прочь от Великой иллюзии. Чтобы лучше понять его, старайтесь чаще находиться в совершенно нейтральном состоянии.

Кроме того, есть бесчисленное множество других методов – цигун, йога, трансовые танцы, песнопения, флоат-камеры, медитационные практики и так далее. Может быть, вам нужна практика без звуков. Важно экспериментировать и искать то, что подходит именно вам.

Естественно, я предложил своим сыновьям послушать эти аудиозаписи в надежде, что на них они подействуют благотворно. Младший сын, Бонд, всю свою жизнь находился под влиянием научно-материалистического мировоззрения. Он был настроен довольно скептически и считал, что просто ничего не почувствует. Несмотря на мое ОСП, он колебался. И я его понимал. Я и сам заинтересовался этой темой, только получив собственный опыт.

Я познакомил Бонда с практикой во время нашего первого приезда в гости к Гэри Зукаву и Линде Фрэнси. Карен взяла с собой интерактивный визуализатор волн мозга (ИВВМ), и я надеялся увлечь Бонда, втянув его в исследование волн мозга человека, находящегося под воздействием аудиозаписей.

Пока мы с Гэри оживленно дискутировали о физике и сознании, Карен с помощью портативного устройства для ЭЭГ фронтальных долей показывала Бонду, как работает его головной мозг. Они устроились на террасе, и Карен прикрепила устройство Бонду на лоб.

– Делай разные вещи, и увидишь, что будет происходить в твоём мозге, – пояснила Карен.

– О, вот здорово. Смотрите, как меняются показатели, когда я вот так двигаю рукой, – сказал Бонд, экспериментируя с устройством.

Он мог в режиме реального времени видеть, как движение, разные мыслительные процессы и концентрация внимания влияют на изображение на экране ноутбука, и быстро понял, как менять его, управляя своими мыслями и жестами.

– Я хочу дать тебе послушать запись, которой ты раньше не слышал. Не буду влиять на твоё восприятие и не скажу, чего нужно ожидать. Просто обрати внимание на то, что ощущаешь, а потом мы все обсудим, – посоветовала ему Карен.

Бонд прилег на кушетку, осторожно надел наушники, стараясь не задеть проводки энцефалографа, и без дополнительных инструкций прослушал тридцатидевятиминутную запись.

Позже Карен зашла на террасу проверить, как Бонд себя чувствует, и увидела, что он спит. Поначалу бывает сложно оставаться в гипнагогическом состоянии, не задремав. И потом, мы долго ехали. Она не стала его будить.

– Что ты чувствовал? – спросила Карен Бонда, когда он проснулся.

– Ничего особенного. Думаю, я просто уснул, и мне приснился один безумный сон, – ответил Бонд.

– Что ты запомнил? – спросила Карен.

– Странный сон – я ходил по дому Гэри и Линды, однако он был пуст. Я помню, что видел картину в гостиной, мебель и цветы, – рассказал Бонд.

Такое подробное перечисление предметов навело Карен на мысль, что это был не просто сон.

– Я думаю, это было внетелесное путешествие, – предположила она.

За несколько лет до того Карен записалась на пятидневные онлайн-курсы, авторы которых обещали научить вызывать у себя ВТП. Сначала слушатели выполняли подготовительные упражнения, пытались ощутить энергию своего тела. Обычно их делают в постели. Карен, например, представляла, как мягкая кисть или перо касается ее ладоней и ступней, а затем рук и ног. Другим заданием было представить, как вся энергия тела движется вверх, к темени, и уходит в бесконечность, а затем так же течет обратно через тело и выходит из ступней. Затем они визуализировали движение вниз по бесконечной лестнице, подъем по воображаемой веревке или падение с кровати. Так слушатели курса включали свою осведомленность об энергии тела и обретали способность управлять ею более сознательно. Одно из первых своих ВТП Карен пережила во сне. Инструктор курса сказал ей тогда, что если мы отрицаем саму возможность выхода из физического тела, то интерпретируем ВТП как сны.

Бонда это объяснение не убедило. По его мнению, ему приснились комнаты, которые он видел несколькими часами раньше. Карен не стала настаивать. В тот же вечер Гэри отвел нас в другое здание своей усадьбы, где Бонду была выделена гостевая комната. Когда мы вошли, Бонд с удивлением узнал предметы обстановки и произведения искусства из своего недавнего «сна».

– Я видел эту картину, я помню этот холл. Но я здесь впервые. Как такое может быть? – Бонд был поражен.

Ему казалось, что он уже бывал здесь раньше, хотя никто из нас не входил в это здание. Казалось, это ясно указывало на то, что сознание Бонда бродило по усадьбе, пока его физическое тело неподвижно лежало на террасе. Но так как мы имели дело с «предельно скрытым феноменом», только Бонд мог подтвердить, так ли это. Только он мог решить, верить своему опыту или нет.

Позже он вспомнил сон, который приснился ему примерно за две недели до поездки. В нем тоже была усадьба наших хозяев, на тот момент ему незнакомая и потому ничего для него не значившая. Хотя Бонд не был уверен в собственных способностях внетелесного восприятия, он признал, что здесь кроется что-то большее, чем игра его воображения.

Бонда так заинтриговало это событие в доме Гэри и Линды, что он согласился послушать другие экспериментальные звуковые файлы, разработанные Кевином. Один из них включал в себя устную инструкцию для релаксации и остановки мысленной болтовни.

«Расслабьте напряженное тело. Успокойте ум. Позвольте отвлекающим мыслям исчезнуть и мягко сконцентрируйте внимание на дыхании».

Начав экспериментировать с визуализацией, Бонд понял, что с помощью ума и намерения может управлять своими переживаниями, а не пассивно ждать, что случится. Одних устных инструкций ему оказалось мало, и релаксация получилась неполной. Бонд страдал бессонницей, и мы дали ему экспериментальную запись, созданную специально для поддержания сна. У нее оказался интересный побочный эффект – в эти ночи, а он слушал ее две недели подряд, ему снились невероятно ясные сны.

Часто Бонд осознавал, что спит, но не просыпался, а продолжал смотреть сон. Такое состояние называется осознанным сновидением, и оно созвучно медитации, ведь в нем мы тоже

встречаемся с нашим внутренним наблюдателем. Осознанные сновидения можно вызвать разными способами, например специальными очками, которые испускают вспышки света, когда человек переходит в фазу быстрого сна. После «пробуждения во сне» сновидящий может управлять сном и наслаждаться могуществом – умением летать или путешествовать во времени, смело встречаться со страхами и тревогами или решать проблемы и подключаться к творческому вдохновению. Осознанные сновидения Бонда продолжались еще несколько недель, правда, не каждую ночь, и постепенно сходили на нет. Он почувствовал, что его ум адаптировался к звукам и вернулся к обычному сну. Три года спустя он мог вспомнить несколько наиболее реалистичных снов так же ясно, как будто видел их вчера.

Люди, пережившие ОСП, помнили события своего путешествия, и весьма отчетливо, и полвека спустя. Чтобы разгадать значение видений, пришедших во время медитации, сна или другого духовно-трансформирующего переживания, стоит оценить его ясность, реалистичность и эмоциональную силу. Самые мощные из них, как известно, кажутся сверхреальными, или «слишком реальными, чтобы быть реальными». Такие воспоминания очень стойкие, гораздо устойчивее других воспоминаний о событиях нашей жизни и тем более снах и фантазиях.

На тренингах мы рекомендуем вести дневник и записывать туда свои переживания и размышления (включая ощущения во время медитации и снов) в том виде, как они возникают, поскольку эти данные нельзя представлять в линейном и логичном виде, к которому мы привыкли в нашем повседневном бодрствующем сознании. Ответ часто приходит раньше вопроса. Если бы Бонд записывал сны, которые видел за две недели до нашего приезда в дом Гэри, он смог бы сравнить их с переживанием, вызванным прослушиванием аудиозаписи. Все, с чем мы сталкиваемся, помогает достичь более глубокого понимания жизни путем изучения богатой ткани наших взаимосвязей.

Важно помнить, что не все переживания связаны с путешествием нашей души или истиной. Нужно научиться видеть эту разницу. Большинство из нас интуитивно чувствует ее.

В нашей культуре принято игнорировать информацию, приходящую изнутри нас, – полностью ей верить кажется нам рискованной затеей. И обесценить эту информацию, образ или просто игру воображения очень легко, особенно когда есть всего один свидетель – внутренний наблюдатель. Но если захотеть, знание, полученное парапсихологическими методами, можно подтвердить. Например, научное исследование видения на расстоянии указывает на то, что оно действительно существует.

Подключившись к Коллективному разуму, мы можем получить доступ ко многим слоям основы физической реальности – квантовой голограмме или Хроникам Акаши. Мы можем не ограничиваться личным опытом, но через видение на расстоянии познать множество пространств и времен. Некоторые читатели, без сомнений, знают о двадцатитрехлетнем исследовании наблюдения на расстоянии под кодовым названием «шпион-экстрасенс», которое на базе Стэнфордского научно-исследовательского института проводили ядерный физик Эд Мэй и лазерные физики Хэл Путхофф и Рассел Тарг. Поскольку защититься от парапсихологических методов зондирования невозможно, разведывательные управления других правительств (в том числе Китая, России и Израиля) тоже проводили подобные программы.

КРОМЕ ЗВУКОВЫХ МЕДИТАЦИЙ, ЕСТЬ БЕСЧИСЛЕННОЕ МНОЖЕСТВО ДРУГИХ МЕТОДОВ – ЦИГУН, ЙОГА, ТРАНСОВЫЕ ТАНЦЫ, ПЕСНОПЕНИЯ, ФЛОАТ-КАМЕРЫ, МЕДИТАЦИОННЫЕ ПРАКТИКИ. МОЖЕТ БЫТЬ, ВАМ НУЖНА ПРАКТИКА БЕЗ ЗВУКОВ. ВАЖНО ЭКСПЕРИМЕНТИРОВАТЬ И ИСКАТЬ ТО, ЧТО ПОДХОДИТ ИМЕННО ВАМ.

Наиболее значимые результаты исследований американских ученых были опубликованы в таких уважаемых журналах, как «Nature» и «Proceedings of the IEEE»²⁹. Широкая публика может знать о том, как с помощью видения на расстоянии определяли местонахождение заложников во время кризисов в Иране (тогда же участники программы предсказали, что одного из заложников освободят из-за слабого здоровья), искали похищенную наследницу издателя Пэтти Херст, опознавали сверхсекретный советский завод по производству оружия в Семипалатинске, разыскивали пропавший советский бомбардировщик Ту-22 в Заире и видели кольца вокруг планеты Юпитер до их официального открытия космическим кораблем «Вояджер-1».

К 1995 году репутация этой программы была опорочена Американским институтом научных исследований, который назвал информацию, полученную при помощи видения на расстоянии, «неопределенной и противоречивой, затрудняющей возможность... техническими средствами извлечь сведения удовлетворительного качества и точности для достоверных разведанных». Однако пусть удаленные наблюдатели не могут раздобыть ценные оперативные данные, они все равно могут быть полезны за счет своей способности улавливать информацию.

Доктор Джессика Аттс, ведущий статистик исследования, заявила: «Используя стандарты, применяемые в любой сфере науки, мы сделали заключение, что работа экстрасенсов хорошо обоснована. Изученные статистические результаты исследований идут гораздо дальше того, что можно получить случайно». Общий обзор сферы дистанционного наблюдения подтверждает, что эта уникальная методика по-настоящему эффективна. Хотя для успеха чрезвычайно важна специфика техники, создается впечатление, что научиться этому может каждый.

Когда Карен обучалась видению на расстоянии, ей дали восьмизначное число и посоветовали зарисовывать или записывать свои впечатления на чистом листе бумаги. Число было связано с мишенью только тем, что инструктор произвольно выбрал его. Когда число назначается как обозначение определенного места, вещи, человека или события, это создает информационную связь, в некотором роде вовлечение. Никто не знает, как это работает, но оно работает.

Карен нужно было войти в нейтральное состояние, сфокусироваться на числе и потом отмечать все, что приходит в голову – формы, цвета, эмоции, ощущения, текстуры и температуру, – не оценивая и не анализируя. Через некоторое время группе показали фотографию и другую информацию, связанную с этим числом. Карен с удивлением увидела, что формы, цвета и образы, пришедшие ей в голову, во многом, иногда довольно точно, соответствовали элементам фото.

Иногда мишенью был конкретный человек, находящийся где-то в другом месте, и студенты это каким-то образом улавливали. Кто-то отгадывал лучше, кто-то хуже, но в целом группа показала воодушевляющие результаты. Карен отмечала, что самые удачные ее попытки сопровождало особое ощущение в животе, своего рода нервное возбуждение, довольно приятное. Карен проверяла свои способности на занятиях и регулярно практиковалась дома, так что за несколько лет она провела сотни сеансов. Это помогло ей понять разницу между случайными мыслями и точной интуитивной информацией. Со временем она обрела уверенность в себе, но поначалу ее поразила собственная способность получать такую информацию.

В книге «One Mind» («Единый разум») Ларри Досси высказал смелое предположение, что знание приходит к нам через общий интеллект, связанность всех умов. Но на этом он не остановился. Помимо всего прочего, он разобрал бесчисленные истории о животных и их связи с людьми и друг с другом. Это истории о том, как собаки определяли дорогу домой, находясь за тысячи километров, дельфины спасали людей, собак и китов, а кошки знали, когда рядом кто-то умирал. Эта удивительная коллекция доказывает существующие межвидовые взаимосвязи, которые нельзя объяснить традиционными научными теориями, однако можно обосновать с точки зрения единства универсального сознания.

²⁹ «Труды Института инженеров по электротехнике и радиоэлектронике».

Те, кто любит животных, знают, что могут общаться со своими питомцами даже без обучающих команд. Особая связь между животными и людьми, кажется, существовала всегда, но можно ли узнать наверняка, что думают и чувствуют животные? Однажды Карен проходила обучение по общению с животными, и на занятия пришли владельцы собак со своими питомцами. Студенты ничего не знали ни о людях, ни об их любимцах. Ведущий дал всем инструкции, и Карен постаралась установить контакт с разными собаками, освобождая свой ум и представляя, что связывается с ними через сердце. Потом она формулировала в уме вопрос и позволяла впечатлениям появиться. Как при видении на расстоянии, самое важное было заметить первые предчувствия, не домысливая ничего задним числом. Это не угадывание.

– Есть что-то, что ты хотел бы изменить в своей жизни? – попробовала она мысленно спросить белого пуделя, выбрав этот вопрос из списка, данного ей преподавателем.

Карен отметила возникшие впечатления и добросовестно все записала, как ее учили. Когда подошла ее очередь, она прочла их владельцу собаки.

– Это прозвучит чудно, но он хотел бы, чтобы его лежак подвинули к окну, – сообщила Карен.

– У нашей собаки нет лежака, – ответил хозяин, – но как раз вчера мы одолжили лежак у нашего друга, чтобы посмотреть, понравится ли он ему. Мы поставили его у окна, и он лежал на нем весь день – дремал или обзирал сверху деревья и детскую площадку.

– Какая твоя любимая игрушка? – безмолвно спросила Карен черного лабрадора.

– Синий мячик, – вполне однозначно ответила собака.

– На самом деле у него нет любимой игрушки, – сказал хозяин. – Он интересуется то одним, то другим. Но пару дней назад он нашел на прогулке синий мячик и с тех пор все время носит его с собой.

Собаки очень преданны своим хозяевам, что несравнимо с отношением человека к человеку. Животные дают надежную эмоциональную поддержку и часто помогают справиться с тревогой, депрессией и мыслями о смерти. Но можно ли сказать, что животные так же сознательны, как люди? У меня часто спрашивают, есть ли у животных душа и встретимся ли мы с нашими любимыми питомцами после смерти. Во Вратах в своем путешествии в иной мир я видел, как дети играют с радостно скачущими собаками. По-моему, это позволяет утверждать, что животные так же, как люди, живут после смерти.

Дети видят божественную природу животных, но, когда мы становимся старше, традиционная наука учит нас, что животные – это существа, чьи действия подчиняются тысячелетнему опыту инстинктивно-эволюционного поведения. Из-за нашей лингвистической и рациональной концептуализации ученые допускают, что люди превосходят животных. Однако после комы я пришел к выводу, что чем мы действительно отличаемся от животных, так это простым умением готовить!

Наши языковые возможности и постоянная внутренняя болтовня ограничивают глубину нашего понимания, так что, вероятно, животные имеют преимущество перед людьми, так как находятся в гораздо более тесном контакте с духовной стороной и свободны от самоограничений. Но если животные не обладают речью, как мы понимаем, что они говорят? Чистый концептуальный поток информации, собранной в измененных состояниях сознания, ясно указывает на ограниченность линейного вербального языка, а наше общение с животными строится без лингвистического сдерживающего фактора. Возможно, мы общаемся на глубинном уровне.

Внимание – это канал связи между сознанием и миром вокруг, оно готовит почву для наблюдений и выбора, который мы делаем, воплощая в реальность одну из множества неисчерпаемых возможностей.

В обычной жизни Карен практиковала интуитивную связь с животными, когда терялся ее пес Нико. Он был опытным и ловким эскапистом, способным преодолевать полутораметровые

ограды из сетки, находить уязвимые места в периметре огороженных территорий или просто следить за дверью, дожидаясь момента, когда ее случайно оставят приоткрытой. Он постоянно блуждал по окрестностям, и Карен все время приходилось его искать. Тогда она, сохраняя спокойствие, настраивала себя так, словно уже нашла Нико, и одновременно транслировала через сердце свое намерение найти его. И каким-то образом она почти всегда знала, где он находится.

Сбежав однажды темным и холодным зимним вечером, Нико втиснулся в подвал соседского дома и застрял там. Следуя интуитивному побуждению, не зная точно почему, Карен пошла прямо туда и услышала, как он слабо скребется. Она никогда раньше там не была. Нико не мог выбраться тем же путем, каким залез, и ей пришлось открывать решетчатую панель, чтобы выпустить его. Многие из нас имеют сильную связь со своими питомцами, и такие необъяснимые взаимодействия не редкость.

Все мы часть Коллективного разума. Ответы действительно есть в нас самих, и научиться верить своей интуиции – важная часть духовного исследования. Но сверхспособности – не конечная цель. Важнее прийти в соответствие с высшим «я», отражающим наше единство со Вселенной. Когда мы привыкаем к своей внутренней сути, наши уникальные качества начинают сиять. Мы легче слышим подсказки, к нам быстрее приходит творческое вдохновение, и мы лучше понимаем смысл событий, происходящих в нашей жизни. Осознанность порождает смысл и цель.

Глава 13 Уроки для души

«Живите так, словно завтра вы умрете. Учитесь так, словно будете жить вечно».

Махатма Ганди, индийский политический деятель, пацифист

Мы нечто гораздо большее наших физических тел. Мы больше наших мыслей и личностей, гораздо больше ролей, которые играем как врачи, учителя, инженеры, матери или отцы. Мы – духовные существа, живущие в духовной Вселенной. Такое восприятие мира благотворно влияет на нашу повседневную жизнь – мы легче относимся к смерти, больше заботимся о своем здоровье и лучше понимаем других людей. Из отдельных индивидуумов, конкурирующих за ресурсы и движимых интересами эго, мы превращаемся в часть большого целого, где все связано друг с другом, и это сообщает смысл и цель нашей жизни. Мы не зависим от деятельности физического мозга – наше сознание живет дольше нашего тела. То, что кажется нам реальностью, лишь декорация, в которой мы непрерывно учимся и даем уроки другим.

Мне нравится считать наше коллективное земное существование обучением в «школе души» – и нам, кажется, дают несколько шансов успешно окончить ее. Эта великая эволюция сознания была прекрасно истолкована французским священником-иезуитом, палеонтологом и геологом Пьером Тейяром де Шарденом в его книге 1955 года «Феномен человека». В попытке соединить современную ему науку и философию с христианской мыслью, он расширил концепцию биологической эволюции и обозначил гораздо большие цели сознания во Вселенной, что вполне согласуется со взглядами авторов этой книги.

По его мнению, эволюция происходит не случайно (как в теории об естественном отборе), на самом деле Вселенная стремится к «точке Омега», состоянию безграничной любви и наивысшего сознания. А поскольку мы являемся неотъемлемой ее частью, мы тоже проходим через процесс преобразования. Впрочем, слово «часть» вводит нас в заблуждение – земной язык бессилен передать, насколько наше сознание едино со Вселенной. Тейяр де Шарден предположил, что рост сознания мира в конечном счете и есть цель существования человечества и каждый из нас играет важнейшую роль в этом процессе. Мы раз за разом возвращаемся на Землю, чтобы участвовать в общей деятельности.

Реинкарнация – это процесс обучения живых существ в ходе грандиозной эволюции сознания. Стандартность этой процедуры была частью тех уроков, которые я усвоил во время комы. Реинкарнация присутствовала в Ядре, была вплетена в ткань всего сущего – и не как слепая движущая сила (некоторые люди так считают), но процесс, непосредственно связанный с целью нашего существования и трансформации нашей души. Реинкарнация примирила всеведущего, всемогущего, вездесущего и бесконечно любящего Бога, с которым я встретился, и страдания невинных живых существ в нашем мире, особенно детей и животных.

Доказательства в поддержку реинкарнации нашли Ян Стивенсон и Джим Такер из Отдела исследований перцепции Университета штата Вирджиния в Шарлотсвилле. Они собрали более двух с половиной тысяч воспоминаний о прошлой жизни, которые можно объяснить лишь реинкарнацией. Их исследование ориентировано на маленьких детей, которые спонтанно сообщали о том, что у них была другая семья и они жили в другом месте, или описывали подробности событий, не случавшихся в их нынешней жизни. Обычно такие воспоминания приходят в возрасте двух-трех лет и сглаживаются к шести-семи годам. Исследователи должны быть осторожны и следить за тем, чтобы сохранять объективность, ведь подобные истории легко игнорировать, списав их на фантазии. Разумеется, некоторые рассказы и есть фантазии, но это не значит, что все они выдуманы.

У некоторых детей, сообщивших о своей прошлой жизни много подробностей, исследователи смогли определить специфическую «прежнюю личность», узнать, кем эти дети были раньше – иногда членами своей же семьи, а иногда – жителями других стран. Кое-кто из детей проявил занятные модели поведения и привычки или показал исключительные способности – спортивный или музыкальный талант. Другие сообщили определенные имена и названия и описали членов их прежней семьи.

Исследователи скрупулезно старались распознать, как и от кого взялась эта информация. Они искали архивные записи и семейные связи и сравнивали истории испытуемых с реальными событиями. Поразительно, но даже после такого тщательного расследования внятным объяснением более двух с половиной тысяч случаев остается реинкарнация. Материалы исследования составляют внушительную базу данных, где каждый случай закодирован в двухстах характеристиках, что допускает любой анализ. Самые убедительные примеры содержат элементы, которые нельзя просто так отвергнуть.

Довольно яркий пример, рассмотренный в книге Такепа «Return to Life: Extraordinary Cases of Children Who Remember Past Live» («Возвращение к жизни: удивительные истории детей, помнящих свои прошлые воплощения»), – это случай Джеймса Лейнингера, чьи ночные кошмары указывают на то, что он имеет отношение к пилоту, участнику Второй мировой войны, сбитому в сражении за Иводзиму. Начиная с двух лет, он кричал во сне: «Самолет горит и падает! Маленький человек не может выбраться», и метался, брыкая ногами. Проснувшись, он рассказывал, что его подбили и он не смог выбраться из тонущего самолета. Иногда по ночам Джеймс говорил, что помнит, как его самолет подбили японцы и он загорелся. Он называл корабль, с которого взлетел его самолет, «Натома», сообщал свои позывные – «Джеймс 3» и рассказывал, что летел вместе с человеком по имени Джек Ларсен.

Позже родители Джеймса узнали о существовании авианосца из Касабланки под названием «Натома Бэй», во время Второй мировой базировавшегося в Тихом океане. Согласно документам, пилот по имени Джеймс Хьюстон-младший, взлетающий с этого корабля, погиб после того, как в двигатель его самолета попала пуля. Трое выживших свидетелей подтвердили, что это случилось именно так, как описывал маленький мальчик. Исследователи в конце концов нашли напарника Джеймса Хьюстона-младшего, Джека Ларсена, которого в тот день тоже сбили при вылете, – он был жив.

Джеймс сделал много других недвусмысленных заявлений, которые позже подтвердились. Например, в возрасте трех-пяти лет Джеймс получил в подарок трех пластиковых солдатиков, одетых в форму времен Второй мировой войны. Он постоянно играл с ними и даже брал их с собой в кровать. Он назвал их Билли, Леон и Уолтер, пояснив, что это трое его друзей, которые встретили его в раю после смерти. Позже родители узнали, что в эскадрилье Джеймса Хьюстона-младшего были солдаты, которых звали Билли, Леон и Уолтер и которых убили раньше него. Невероятно, но малыш Джеймс присвоил имена игрушечным солдатикам так, что их цвет соответствовал цвету волос их прототипов. Ученые доказали, что он никак не мог узнать этого, они не нашли никаких свидетельств обмана, зато обнаружили основательное документальное подтверждение.

Исследователи пришли к выводу, что многие из их испытуемых в предыдущей жизни умерли внезапно и относительно молодыми. Их воспоминания появляются, чтобы вернуть их туда, где они остановились. Так, кошмарные сны Джеймса как будто снова и снова проигрывали его смерть. Примечательно то, что у семидесяти процентов умерших неестественной смертью – в результате аварии или убийства – средний интервал между смертью и перерождением составляет шестнадцать месяцев, в то время как в общем средний показатель равен четырем с половиной годам. Вероятно, сильные эмоции, связанные с безвременной кончиной, ведут к ускоренной реинкарнации.

На самом деле уровень эмоциональности ребенка непосредственно зависит от напряженности его прошлой смерти. В тридцати пяти процентах случаев это событие проявляется фобиями, например страхом воды у тех, кто помнит, как тонул. Ученые смогли документально подтвердить более двухсот случаев, когда у детей появлялись родимые пятна или физические аномалии, соответствующие смертельным ранениям, полученным в предыдущей жизни. К примеру, в том месте, где пуля вошла в тело, появлялось пигментное пятно. Каким-то образом память о травме влияет на физическое тело.

Большинство детей помнили, как в момент смерти переходили прямо из одного тела в другое, а в двадцати процентах зарегистрированных случаев они помнят события, случившиеся до того, как они вошли в нынешнюю инкарнацию. Многие элементы их воспоминаний – встречи с умершими родными или посещение других миров – похожи на ОСП. Детские воспоминания о прошлой жизни не идентичны, но в них есть заметные закономерности. Это не должно вызывать удивление. Если мы возьмем группу из двадцати человек, забросим их в Париж и заберем сутки спустя, все они расскажут нам разное.

Некоторые дети сообщают, что они выбирают родителей и иногда видят события их будущей жизни перед тем, как войти в утробу матери. Доктор Рэймонд Моуди рассказал, что его приемный сын в два или три года начал вдруг говорить о своих родных из Китая. Рэймонд и его жена Шерил не пытались проверить его слова, но слушали его с пристальным интересом. Однажды он поведал, что незадолго до своего рождения забрался на дерево и наблюдал, как Рэймонд и Шерил лежат в траве на одеяле. Это было в Греции во время поездки в Эфиру, в Оракул мертвых. Рэймонд и Шерил тогда остановились отдохнуть и легли на одеяло на траву под деревьями. Они ясно это помнят, потому что в который раз принялись обсуждать усыновление ребенка. Пять лет спустя они усыновили новорожденного Картера. Я советую всем, у кого есть ребенок младше шести лет, спросить его: «Где ты был до того, как попал сюда?» Не ждите ничего и не задавайте наводящих вопросов. Просто спросите, не оказывая давления, и примите любой ответ.

Феномен реинкарнации лишний раз доказывает, что воспоминания хранятся не в физическом мозге. Если мы хотим объяснить природу и внутренние механизмы мира, то должны объяснить и эти случаи документально подтвержденных воспоминаний о прошлой жизни у детей. Было бы разумно признать все сделанные открытия и еще более углубиться в их научное исследование. Это не просто спор о том, кто во что верит, мы должны отбросить предубеждения и увидеть мир таким, какой он есть. Нужно признать, что мы перерождаемся (верим мы в это или нет), и глубже изучить нашу жизнь здесь, на Земле.

Земное воплощение автоматически включает программу забвения, но иногда мы можем извлечь некоторые из прошлых воспоминаний. При умении и дисциплине, техники самоисследования можно применять самостоятельно, но иногда не помешает помощь специалиста-практика, особенно в самом начале. Как и глубокая медитация, управляемый гипноз вводит человека в гипнагогическое состояние, что позволяет достичь высочайшей сосредоточенности и интуиции. Так можно научиться контролировать боль, изменить свое поведение и уйти от зависимости. Кое-что можно сделать в медитативных состояниях самостоятельно, но от трудноразрешимых проблем может избавить лишь квалифицированный профессионал.

Рост сознания мира и есть цель существования человечества, и каждый из нас играет важнейшую роль в этом процессе. Мы раз за разом возвращаемся на Землю, чтобы участвовать в общей деятельности.

Пол Оранд, избавившийся от постоянной боли, вызванной поражением молнией (мы встречались с ним в главе 10), работал гипнотерапевтом и специализировался на помощи пациентам с хроническими болями. Он проводил традиционную гипноанестезию, стараясь снизить чувствительность пациента к боли, – в общем, притуплял симптомы гипнотическим внуше-

нием. Идея не нова, гипноз как анестезию во время полостных операций применяли с начала XIX века, еще до изобретения химической анестезии. Обычно процедура обезболивания проходила у Пола успешно, но он хотел получить еще лучшие результаты.

Он начал не столько обезболивать, сколько стараться подвести пациента к способности вступить в диалог с болью и ее источником. Пробуждение наблюдателя в гипнотическом состоянии позволяло пациенту отпустить сознательные мысли и анализ и подключиться прямо к своей внутренней мудрости. Потом Пол давал команду попросить боль о помощи, и в этот момент его пациенты получали необходимые им ответы. Иногда источником боли оказывалась конкретная детская травма или неблагоприятные отношения. Временами им нужно было начать питаться по-другому или поменять свои привычки. Секрет был в том, что они получали совет изнутри себя, а не из внешнего источника.

Часто оказывалось, что источник боли крылся в прошлом. Женщине, в течение семи лет страдавшей от хронической боли в плече, ставили всевозможные диагнозы, но ничего не помогало. Она опробовала стероиды, анальгетики, иммобилизацию и физиотерапию, а теперь врачи предложили ей диагностическую операцию. Перед хирургическим вмешательством она решила попробовать гипноз. Пол ввел женщину в транс и дал ей команду вернуться назад, к источнику боли. Она довольно неожиданно вернулась в то время, когда была рабыней и воровала еду для своего голодающего ребенка. Женщина вспомнила, как ее поймали и забили до смерти, сломав ей плечо.

– Она придумывает? У нее психическое расстройство? – спрашивал себя Пол, слушая эту сказку. Он знал, что в этой жизни она не была рабыней, но женщина в его кабинете проживала целую сцену из предыдущей жизни. Он, как обычно, дал ей команду отпустить боль, и она вышла с сеанса абсолютно здоровой. Интересно, что со временем стало ясно: она навсегда избавилась от боли.

Такие вещи случались еще несколько раз, и Пол понял, что сумеет работать эффективнее, если научится управлять людьми более целенаправленно. Он узнал, как погружать людей в воспоминания о предыдущей жизни, но никогда не начинал сеанс с этого, потому что проблема совсем не обязательно крылась там. Однако некоторые заболевания явно были рудиментами прошлой жизни. Информацию, полученную под гипнозом, сложно считать исчерпывающим доказательством прошлой жизни, но она может быть полезной для личного развития.

Также Пола заинтересовала методика, разработанная для того, чтобы вспоминать о событиях, происходивших между нашими жизнями на Земле. Консультирующий психолог доктор Майкл Ньютон описывает этот процесс в своей книге «Путешествие души», в которой он собрал информацию о тысячах пациентов, побывавших под регрессивным гипнозом, и обобщил их опыт. Так же как в регрессии в прошлую жизнь, пациенту дают команду вернуться в жизнь, предшествующую настоящей, а затем ведут к моменту смерти. Интересно, что во время сеансов некоторые сразу испытывают эйфорическое чувство свободы, видят свое умирающее тело и ощущают яркий свет. Однако, в отличие от ОСП, они не возвращаются в свое физическое тело, а продолжают вспоминать, что случилось дальше. Многие описывают знакомое мне возвращение домой, где встречают души умерших близких людей и духовных наставников.

За тридцать лет работы Ньютон создал примерный сценарий того, что происходит с нами в период между смертью и новым рождением. Помимо прочего, он считает, что мы активно планируем каждую нашу жизнь: выбираем себе партнеров и физическое тело, а также испытания (болезни и травмы) и милости, способные наилучшим образом научить нас тому, зачем мы сюда пришли. Согласно данным Ньютона, мы заключаем соглашения с другими душами из нашей группы – с душами людей, с которыми мы встречаемся и взаимодействуем на протяжении нашей жизни и которые играют хорошие и плохие роли, часто меняясь местами, чтобы помочь друг другу усвоить важные уроки.

В 2001 году Пол оказался одним из первых гипнотерапевтов, которых Ньютон обучил регрессивному гипнозу «Жизнь между жизнями». Позже он собрал группу врачей, учеников Ньютона, и в 2005 году организовал Институт Майкла Ньютона. Пол четыре года был его президентом, а позже работал там директором образовательной программы.

**ПОНИМАНИЕ ТОГО, ЧТО ТРУДНОСТИ, БОРЬБА И КОНФЛИКТЫ
МОГУТ СЛУЖИТЬ БЛАГОЙ ЦЕЛИ, ПОЗВОЛЯЕТ ПРОНИКНУТЬ В СУТЬ
НАШЕЙ ЖИЗНИ. И ЕСЛИ СЕЙЧАС ВЫ ПРИМЕТЕ ЭТИ ВЫЗОВЫ
И СМОЖЕТЕ СТАТЬ СИЛЬНЕЕ, ЭТО УБЕРЕЖЕТ ВАС ОТ СТРАДАНИЙ
В БУДУЩЕЙ ЖИЗНИ.**

Синтия, сорокадвухлетняя клиентка Пола, хотела повысить свою самооценку и принять свое тело. Ее интересовало, не могли ли постоянные насмешки в детстве привести к ее нынешней низкой самооценке. Пол вернул ее под гипнозом в детство, где она вспомнила, что ее безжалостно дразнили за большой нос. Над ней смеялись дети и ее родной дядя, который был особенно жесток. Пол скомандовал Синтии двигаться дальше во времени и искать источник этой проблемы.

– Я нахожусь в какой-то открытой часовне. Мне нужно здесь немного отдохнуть. Я дух. Я только что умерла и вернулась домой. Мне нужно время, чтобы привыкнуть. Здесь так светло!

Привыкнув к новому окружению, она стала обдумывать жизнь, которую только что завершила.

– Я была очень красивой высокой женщиной. Я жила в роскоши, но была очень тщеславна. О, я была просто ужасной. Я считала себя намного лучше всех остальных... Мне очень тяжело это видеть. Как я могла быть такой высокомерной? И не просто высокомерной, я была самодовольной! И плохо относилась к людям. Ох, как мне тяжело. Я ощущала себя намного выше других только из-за красоты. Я шутила и насмехалась над другими, не такими красивыми людьми. Я была действительно... злой. Сейчас я совсем не такая. Как я могла вести себя так? Теперь я понимаю, почему я так сурова со своими детьми, когда они кого-то дразнят или высмеивают.

Эти знания Синтии было тяжело принять, и Пол чувствовал, что в ее прошлом еще было что поискать.

– Глядя на свою текущую жизнь как результат событий, которые вы только что наблюдали, о чем вы думаете и какие чувства испытываете? – спросил Пол.

– Меня ужаснуло мое тщеславие и подлость. Для меня была очень важна собственная красота. Я не хотела бы снова быть такой, – ответила Синтия.

– Как вы думаете, что ваша душа решила делать или не делать в этой жизни? – подталкивал ее Пол, ожидая, что Синтия сделает вывод относительно переживаний, беспокоящих ее в этой жизни.

– Конечно, я не хочу быть красивой. И хочу выяснить, что это такое – быть предметом насмешек. Я хочу, чтобы меня дразнили и издевались. Думаю, мне стоит быть маленькой, низенькой и невзрачной. Да, так будет лучше. И у меня должно быть непривлекательное лицо. Может, большой нос? Да, большой страшный нос. Точно. У меня должен быть большой страшный нос, который все будут замечать и высмеивать. Меня должны дразнить, чтобы я поняла, что это такое, и больше никогда так не поступала.

Это не мгновенное воздаяние, не «зуб за зуб», не наказание осуждающего Бога, наложенное на Синтию за неправильное поведение. Это было решение ее души – учиться на личном опыте в той жизни, которой она жила сейчас. Клиенты Пола часто рассказывали о таких решениях, сделанных вскоре после выхода из физического тела, но перед тем, как войти в высшие сферы безусловной любви и более просветленного осознания.

Исследование показало, что в течение нескольких последних тысячелетий обзор событий жизни («вся жизнь промелькнула перед глазами») является частью ОСП (о нем сообщают тридцать – пятьдесят процентов людей, столкнувшихся с околосмертными переживаниями), независимо от их судьбы и системы убеждений. Выйдя из физического тела, пациенты Пола проживают все события прошлой жизни как бы в реальном времени, и порой им кажется, что прошли годы, даже если в земном времени это заняло несколько секунд. Важный урок перепросмотра жизни – быстротечность времени и кажущиеся границы личности. В каждой новой жизни мы становимся другими людьми, чтобы испытать те чувства, которые вызывали наши поступки у людей.

Ритуал перепросмотра необходим для того, чтобы встать на место другого человека и почувствовать эмоциональное воздействие нашего поведения, особенно если оно скрывает в себе уроки. Перепросмотр даже нескольких жизней значительно способствует нашему духовному росту. Нам не выносит обвинений никакое «высшее» существо – мы сами себя судим (не с точки зрения эго, а с позиции нашей высшей души) и делаем это более сурово, чем могла бы третья сторона. Таким образом, тот, кто причинял много боли и страданий другим, руководствовался эгоизмом, себялюбием и алчностью, увидит довольно неприятный обзор прошлой жизни, который можно даже сравнить с адом.

Я подозреваю, что наши представления об «аде» формируются из обзоров жизненных событий особенно себялюбивых, алчных или склонных причинять боль и страдания людям. Во время сеанса можно испытать ужасные муки из-за своих прошлых мыслей и поступков. Это служит нам уроком, обеспечивает компенсацию и справедливость.

Детские воспоминания о прошлой жизни не идентичны, но в них есть заметные закономерности. Это не должно вызывать удивление.

Особые жизненные испытания могут быть связаны с другим важным уроком для души – высокоэмоциональным обменом. Такой обмен возник, когда Синтия продолжила исследовать свое пребывание между жизнями и встретила с человеком, которого совсем не хотела видеть, – своим умершим дядей.

– Нет, только не с ним! Из всех людей, которых я могла бы встретить здесь в духовной форме, почему это должен быть именно он? Дядя унижал меня годами. Он вечно надо мной насмехался. Он был со мной так жесток. Я не хочу иметь с ним ничего общего. Он идет ко мне, протягивает руки. Он плачет. Обнимает меня. От него исходит такая большая любовь. Он меня любит по-настоящему! Я думала, он меня ненавидит. Теперь я тоже плачу. Мы помирились. Он по мне очень скучал, и, как ни странно, мне кажется, что я тоже по нему скучала. Все так непонятно. Мы обнимаемся и плачем.

– Это была одна из самых сложных вещей, которую я когда-либо делал для тебя, – объяснял ее дядя. – Ты заставила меня обещать, что я буду тебя высмеивать и обижать, чтобы помочь тебе преодолеть склонность дразнить и обижать других. На самом деле я не хотел это делать, но поскольку я тебя люблю и ты настаивала, то я согласился. Мне было мучительно тяжело.

Синтии понадобилось время, чтобы постичь все это. Представьте, что это значит – сорок лет подвергаться насмешкам своего дяди и заодно многих других, а потом сделать такое прекрасное открытие! Оказалось, она просила поддержки у души, с которой была очень близка, чтобы преодолеть свою склонность к высокомерию и заносчивости.

– Я довольна, что выбрала маленький рост и такой нос. Они помогли мне больше узнать о любви и смирении. Что касается моего дяди, я теперь совсем иначе к нему отношусь и иначе воспринимаю то, что он делал. Я больше не чувствую себя жертвой. Довольно странно, но я признательна ему за то, что он сделал.

Изучите все взаимосвязи, с которыми вы мирились, будь то отношения родитель – ребенок, муж – жена или начальник – подчиненный. Обдумайте идею о том, что мы сообщаем, осо-

знанно и с любовью, планируем нашу жизнь. Вам не обязательно принимать это как истину, просто спросите себя: «Что, если это правда?» А теперь оглянитесь на определенные события своей жизни, особенно те, которые принесли с собой перемены, и задумайтесь: «Почему я мог бы это организовать самому себе?» или «Получил ли я какой-то положительный результат?» Обратите внимание на свои ответы и доверьтесь интуиции.

В некоторых своих медитативных изысканиях я ощущал, что знаю, как души договорились с моими приемными и родными родителями, бабушками и дедушками так спланировать свои жизни, чтобы это вылилось в историю моего усыновления. Кажется, они до моего рождения согласовали всю историю с бездетностью моих приемных родителей и отказом от меня моих кровных родителей и связали воедино пути наших душ.

Даже мой прадедуска, Эбен Александер Младший, сообщил о себе через благотворителей, собиравших средства для финансирования детского дома в Северной Каролине. Читатели вспомнят эту организацию, которая опекала меня, когда я был ребенком, и организовала мое усыновление приемными родителями. Брайан Мэнесс, президент и руководитель Общества приютов в Северной Каролине, подарил мне книгу «Усыновление – это любовь» – историю детского дома. В этой книге упоминался предыдущий Эбен Александер, и я подтвердил, что этой мой прадед.

Он был одним из первых неравнодушных граждан, которые в 1903 году захотели основать дом для брошенных детей и помогли учредить эту организацию, которая стала столь важной в моей жизни. Тогда он не знал, какое влияние окажет этот детский дом на жизнь его еще не родившегося внука, моего отца Эбена Александера Младшего, не знал, что в 1954 году детский дом даст ему приемного сына. Все мы можем оглянуться на свою жизнь и открыть свой разум, чтобы заметить подобные совпадения. Эти взаимосвязи еще раз доказывают, что мы являемся частью более грандиозного замысла.

Понимание того, что трудности, борьба и конфликты могут служить благой цели, позволяет проникнуть в суть нашей жизни. И если сейчас вы примете эти вызовы и сможете стать сильнее, это убережет вас от страданий в будущей жизни. Если же вы не усвоите определенный урок, то ваша душа может запланировать еще более страшную ситуацию в следующей жизни. Усвоите вы его или нет, этот урок уже не повторится, и вы перейдете к следующему испытанию.

Этот принцип может показаться противоестественным, особенно когда речь идет о величайших испытаниях и несчастьях. Нам может быть трудно принять то, что мы сознательно запланировали для самих себя более чем неидеальные обстоятельства. Но, планируя свою жизнь, мы полностью сознаем, что это положение временное и при жизни мы вообще не будем знать об исходной договоренности. Кроме того, мы часто выбираем опыт, противоположный тому, чему мы хотим научиться, чтобы увидеть ситуацию в другом ракурсе. С точки зрения «здесь и сейчас», некоторые наши решения кажутся нелогичными, но они были разумными в момент, когда были сделаны.

Другой клиент Пола – женщина, которая не могла забеременеть. Во время сеанса регрессии она вспомнила, что была индианкой с двумя детьми и на ее деревню был совершен налет. Почти всех жителей убили, в том числе и ее детей, а ее лишь ранили. Она прожила остаток жизни в одиночестве в другой деревне и, умирая, сказала себе: «Я не смогла защитить своих детей. По моей вине они погибли. Я не достойна быть матерью и больше не буду рожать». Она пришла с этой виной в новую жизнь, и ее новое тело не могло забеременеть даже с искусственным оплодотворением.

Пол обнаружил три важных обстоятельства. Во-первых, люди хранят в своем сердце эмоции и чувства, вынесенные из прошлых жизней, и они иногда запускаются от переживаний нынешней жизни. Если найти их источник, то можно освободиться от этих остаточных эмоций. Во-вторых, наши чувства, из прежней жизни или из этой, формируют определенные убеждения, которые часто вредят нам, – «я не очень хороший человек», «мир жесток» или «это моя

вина». Убеждения всегда влияют на выбор, который мы делаем. В-третьих, у всех нас есть любимые стратегии выживания – то, что мы делаем, чтобы нас любили или хотя бы не причиняли нам зла, – «я ставлю интересы других людей выше собственных», «я не буду заводить детей» или «я буду невидимой». Эти программы реализуются под поверхностью нашего внешнего уровня осознанности – вот что действительно управляет нашей жизнью.

Они возникают не просто в детстве, но в утробе матери, когда наша душа соединяется с телом. Мы также приносим их из предыдущих жизней – это материал, над которым работает душа. Есть уроки жизни и уроки души. Первое – это мостик, перекинутый к более серьезным урокам, который нужно пройти до конца. Например, Синтия выбирает непривлекательную внешность, чтобы научиться принимать людей как равных, независимо от их внешних данных. Тяжелые испытания, которые требуют нашего особого внимания, скорее всего, выбраны нашими душами как уроки и служат пусковым механизмом для смены мировоззрения или значимых перемен.

Некоторые уроки нельзя усвоить за одну жизнь, и они, как компас, ведут наши многочисленные инкарнации к важному осознанию. Уроки души тянутся из одной жизни в другую и помогают совершенствовать самые важные качества – умение прощать или способность служить полным воплощением безусловной любви в источнике всего сущего. Мы делаем выбор с наилучшими намерениями, хотя, на первый взгляд, он не всегда служит нам во благо.

Айсу (вымышленное имя) обратилась к Полу по поводу хронической боли и постоянной усталости, которые лишили ее возможности работать, создали напряжение в семье и разрушили не одни ее отношения. Она просила о помощи и очень хотела понять, почему так страдает. Айсу перепробовала все возможные медицинские средства, но так и не поправилась.

Пол вернул ее под гипнозом к травмирующему событию раннего детства, когда она страдала от одиночества и страха. Он велел Айсу взять свое испуганное детское «я» на руки и не отпускать. Любить и защищать его. Дальше Пол дал команду вернуться в живот матери, где формировалось ее физическое тело.

– Мне больно. Я не хочу быть здесь! Здесь неудобно, – сказала Айсу.

Пол понял, что Айсу пришла в эту жизнь уже с болью, и отправил ее обратно в предыдущую жизнь. Она вспомнила, как ее избили до смерти. Затем Айсу ощутила, что парит, летит, как воздушный шарик, и оказывается в каком-то месте в окружении трех проводников.

– Мы предлагаем вам поработать над вашим исходным непониманием боли. Вы считаете, что боль учит. Вы считаете, что испытываете боль, потому что через боль можете получить любовь. Вы считаете, что поскольку в прошлом вредили другим людям, то сейчас заслуживаете боли, – сказал первый проводник.

Существа говорили очень ясно и прямо, но Айсу не могла их понять. Она пронесла свои убеждения через бесчисленные жизни.

– Вы так сосредоточены на боли, что не можете оставить ее позади. Вы держитесь за свою боль, потому что боитесь, что если отпустите ее, то с вашими детьми, родными и друзьями случатся страшные вещи. Это продолжается уже несколько жизней. Поверьте нам и отпустите эту боль, – попросили они.

Проводники были любящими и настойчивыми, и Айсу в конце концов открылась любви и целительной энергии, которую они ей передали, и расплакалась.

– Они меня успокаивают, говорят все отпустить и ни за что не цепляться.

– Теперь ваша душа довольна своим исцеленным телом. Спасибо за то, что поработали с нами. В вашей жизни есть еще кое-что, что нужно решить, – добавили проводники.

Через несколько месяцев Айсу избавилась от хронической боли и снова пошла работать. Она была полна радости, а отношения в ее семье наладились.

Избавление от травмы избавляет и от конкретных проблем, но некоторые раны бывает труднее исцелить, особенно когда они связаны со смертью близкого человека. Нам бывает

сложно понять, почему кто-то умирает в расцвете сил. Порой, чтобы смириться с потерей, нам приходится менять свое мировоззрение.

Пола попросила о помощи женщина из Восточной Европы, жених которой погиб при автоаварии. Он ехал к ее родителям, чтобы объявить о помолвке, но его машину занесло на льду. Они встречались около года и любили друг друга, все было как в волшебной сказке. Она хотела спросить: почему его у нее отняли? Ведь они так любили друг друга. Неужели Господь может быть таким жестоким? Пол помог ей связаться с любимым, и он, к ее большому удивлению, сказал:

– Меня не забирали от тебя. Наоборот, при нашей встрече мне продлили жизнь, чтобы мы могли провести этот год вместе.

И чувство потери сменилось в ее душе благодарностью за то, что она встретила с ним. Казалось, их отношения не закончились – после его смерти она получила от него около тридцати посланий. Это были СМС, которые он слал ей еще при жизни, а теперь они таинственным образом перемещались в начало списка сообщений в ее телефоне. Она слушала их любимую песню по радио, а потом увидела СМС, которое было обозначено как новое – он написал его много месяцев назад, и речь в нем шла об этой песне. Возможно, они договорятся встретиться в будущей жизни.

У кого есть ребенок младше шести лет, спросите его: «Где ты был до того, как попал сюда?» Не ждите ничего и не задавайте наводящих вопросов. Просто спросите, не оказывая давления, и примите любой ответ.

Время на Земле течет не так, как то, что я называю глубоким временем. Глубокое время превосходит земное, по нему живут наши высшие души и группы душ. Оно упорядочивает все взаимосвязи, чтобы все души, так или иначе реинкарнированные, смогли в нужное время пообщаться с другими душами своей группы. Иными словами, они не должны реинкарнироваться слишком рано и упустить возможность сопроводить душу близкого человека, когда умирает тот, кто должен умереть.

Реинкарнация может произойти даже прежде инкарнации (по меркам земного времени), если это оптимально для тех жизненных уроков, которые нужно усвоить и преподать внутри группы эволюционирующих душ. Порядок событий в глубоком времени превосходит любой порядок земного времени. Глубокое время связано с замыслом и темой уроков души, в противоположность земному времени, которое просто сцена, где разворачиваются события этой драмы.

Когда начинаешь понимать свою роль на сцене жизни, подоплека определенных обстоятельств становится видна отчетливее. Сделайте шаг назад и взгляните на жизненную ситуацию со стороны. Подумайте о последствиях кажущегося несчастья, пережитого вами, и вспомните важные уроки, которые усвоили при этом. К примеру, вас поймали в детстве на воровстве. Тогда это было довольно унижительно, но годы спустя вы поняли, как важно иметь такой опыт, чтобы узнать цену настоящей честности. Изнутри ситуации бывает невозможно верно оценить ее, но после ее завершения часто приходит осознание. Истинные проблемы трудно увидеть, и в этом помогает внутренний нейтральный наблюдатель.

Не ждите смертного одра, чтобы окинуть взглядом свою жизнь, проведите суточный или недельный обзор, оценив важные события как потенциальные уроки. Так вы успеете осмыслить существенные уроки жизни, пока у вас еще есть время изменить свое отношение и поведение. Удобнее всего это делать во время медитации или просто глубокого раздумья. Попробуйте, и увидите, к каким невероятным преобразованиям это приведет. Обращайте особое внимание на то, что вас эмоционально задело, – это подсказка. Отмечайте каждую ситуацию, которую, как вам кажется, можно было разрешить иначе. Вы гордитесь своими реакциями? Может, стоит попробовать другой подход?

Очень важно сосредоточиться на собственном поведении, а не придумывать, как изменить других людей. Представьте, как вам следовало бы себя вести, и твердо решите в следующий раз поступить правильно. Вы даже можете извиниться за какой-то поступок. Не стоит заикливаться на прошлых инцидентах, их нужно критически проанализировать и научиться эффективнее взаимодействовать с миром. Потренировавшись, можно будет разрешать напряженную ситуацию в момент ее возникновения, а не задним числом. Для этого нужно развивать беспристрастного внутреннего наблюдателя, он поможет вам объективно видеть свои и чужие эмоциональные реакции.

В конечном счете все планы, которые мы строим, связаны с любовью и служением людям. Мы можем рассудочно исследовать эти идеи и понимать их ценность головой, но главный урок можно получить, лишь погрузившись в текущие ситуации жизни здесь и сейчас. Даже тот, кто кажется полным неудачником, играет важную роль – возможно, он учится состраданию и терпению в этой ситуации или служит движущей силой для роста другого человека. Когда мы учимся и растем как личности, мы содействуем эволюции всей Вселенной, обучая других людей своими поступками.

Стоит нам полностью принять то, что мы вечные души, которые готовятся встретиться с некими испытаниями, и вот мы больше не жертвы обстоятельств. То, что казалось несправедливым, становится исполненным значения, и мы начинаем уважать больше не тех, кто получает признание, а тех, кто выбирается из сложных обстоятельств. Эти люди учатся на собственных жизненных уроках. Каждый из нас является уникальной частицей целого, а вместе мы являемся самоосознанием всего мира и потому повторяем его судьбу. Мы учимся любви и состраданию, планируя события нашей будущей жизни – и трудности, и радости. В конце концов, через обучение основополагающей истине мы обретаем глубокий внутренний мир и широкий взгляд на события своей жизни.

Глава 14 Свобода выбора

«Я считаю, что только мы сами ответственны за наш выбор, и нам нужно принять последствия каждого поступка, слова и мысли в нашей жизни».

Элизабет Кюблер-Росс

Наш выбор напрямую связан с нашими переживаниями – не только с планами нашей души, но и решениями, которые мы принимаем ежедневно. Знать о своих дожизненных целях, разумеется, полезно, так же как полезно не ждать кончины физического тела, а разобраться в жизненных уроках, пока у нас еще есть возможность что-то поменять.

Наш выбор – это не только поведение, но и обуславливающие его намерения. Как отмечает Гэри Зукав в книге «Обитель души», «то, что вы выбираете каждым своим поступком и каждой мыслью, есть намерение – качество сознания, которое вы вносите в ваши действия или мысли». Каждый день мы принимаем бесчисленное множество решений, но большинство из них – это простые, бессознательные реакции на обстоятельства. Гэри напоминает нам, что каждый наш выбор создает последствия. Чем больше осознанности мы проявляем в процессе принятия решений, тем лучше понимаем, как рождается разворачивающаяся реальность.

А с этим знанием мы активно создаем события своей жизни при помощи свободного выбора и поднимаемся над простыми реакциями на ситуации. Широкий взгляд на эту личную силу дает громадное преимущество в преодолении возникающих трудностей. Одно решение ведет к другому, и если оглянуться на свою жизнь, то можно обнаружить закономерности возникновения страданий. В этот момент есть опасность почувствовать себя жертвой обстоятельств и увязнуть в жалости к себе, но, осознав силу выбора (сознательного или нет), можно сломать схему и буквально изменить свое будущее.

Карен старалась помочь своей дочери-подростку Джейми справиться с тревогой и вспышками гнева. У Джейми часто случались неприятности в школе из-за споров с учителями, и иногда ее временно лишали права посещать школу. Она часто пропускала уроки. Попытки Карен заставить Джейми учиться стали порочным кругом. Девочка начала употреблять алкоголь и препараты, чтобы отвлечься от проблем, – своего рода химическая медитация. После того как Джейми призналась своему врачу о том, что думает о самоубийстве и самоповреждении, она провела несколько дней в местной психиатрической больнице, где ей прописали лекарства от биполярного расстройства. Карен была встревожена, но она знала свою дочь и чувствовала, что таблетки – это уже слишком. Она отказалась от рекомендаций врача, считая, что, если у Джейми будут рецепты, состояние ее еще больше усугубится.

Мы активно создаем события своей жизни при помощи свободного выбора и поднимаемся над простыми реакциями на ситуации. Широкий взгляд на личную силу дает громадное преимущество в преодолении трудностей.

В девятнадцать лет Джейми узнала о гипнотерапии и сказала матери, что хочет попробовать справиться с эмоциональными проблемами с помощью гипноза. Она лишь частично участвовала в процессе, поскольку ее вводили в расслабленное состояние и делали внушения, а не просили описать свои проблемы, как во время терапевтических бесед. Карен знала, что с ее дочерью трудно справляться, что она своевольная и постоянно сопротивляется. Первый терапевт отказался лечить Джейми, назвав ее строптивой и неизлечимой. Непреклонная Карен искала врача, специализирующегося на проблемах подростков, и ее усилия были вознаграждены. Прием начался с исследования основных проблем Джейми.

– Что происходит, когда с тобой случается неприятность? – спросила психотерапевт.

– Обычно мне скучно, – ответила Джейми.

По просьбе Джейми Карен осталась в комнате на время сеанса гипноза. Она видела, как Джейми постепенно расслабляется и входит в гипнагогическое состояние. После нескольких минут расспросов, призванных установить легкий контакт, психотерапевт перешла непосредственно к озвученной проблеме.

– Вернись в то время, когда тебе впервые стало скучно.

Голос Джейми звучал немного необычно, она говорила чуть медленнее и осторожнее. Она описала сцену из своего детства, когда ей было скучно в школе.

**С ПОМОЩЬЮ ХОЛОТРОПНОГО ДЫХАНИЯ ЛЮДИ МОГУТ
ВЫРВАТЬСЯ ЗА ПРЕДЕЛЫ СВОИХ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ЗАЩИТ,
КОТОРЫЕ ВОЗНИКАЮТ ВО ВРЕМЯ ЛЮБОЙ ТЕРАПИИ. ИНОГДА
ОДНА СЛЕЗА ЗАПУСКАЕТ ПРОЦЕСС ОСВОБОЖДЕНИЯ ОТ СТАРОЙ
ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ТРАВМЫ.**

– Это был первый раз, когда ты скучала?

– Нет, – ответила Джейми.

– Давай пойдем еще дальше.

– Теперь я маленький ребенок в колыбели, – описывала Джейми.

Терапевт привела Джейми к источнику ее скуки в совсем раннем детстве и показала, как это чувство втягивает Джейми в неприятности. Следующим шагом было предложить решение.

– А теперь я прошу тебя двигаться вперед в свое будущее. Если ты не изменишь свою жизнь, то что будет с тобой через десять лет?

Джейми сказала, что она – незамужняя женщина с двумя детьми и живет со сводным братом. У нее нет работы, и она бьется, чтобы свести концы с концами.

– Теперь предположим, что ты конструктивно изменила свое отношение к жизни. Пройди на десять лет вперед и опиши, как ты живешь.

Джейми описала совершенно другую картину, где она независима и занимается делом, которое ее устраивает. Она довольна жизнью, и у нее есть любимый человек. Еще в трансе терапевт предложила ей выбрать, какое будущее она предпочтет прожить в реальности, и не удивительно, что Джейми выбрала последнее. Терапевт посоветовала девочке попросить свое будущее «я» помочь ей, так как это «я» создало счастливую жизнь и может дать ценный совет.

После психотерапии Джейми стала меняться и научилась лучше контролировать свою жизнь. Ей нравилась идея, что ей помогает ее будущее «я», часть нее самой, это, казалось, мобилизовало ее двигаться вперед. Около десяти лет спустя она была в целом уравновешенной, довольной своей работой женщиной, живущей в счастливом браке с любящим и заботливым мужем. Они ждали ребенка.

Вскоре после окончания школы Джейми поблагодарила Карен за то, что она не покупала ей лекарства в старших классах, и призналась, что иногда нарочно вела себя вызывающе, чтобы самой покупать лекарства, как делали некоторые ее друзья. Несколько лет Джейми наблюдала, что делали с ее ровесниками разные вещества, и пришла к выводу, что оказалась бы в худшей ситуации, чем сейчас, если бы не остановилась. Она радовалась, что нашла эффективный способ управлять своими эмоциональными реакциями. Она по-прежнему посещает гипнотерапевта. Джейми прошла непростой путь, но постепенно исправляла свои ошибки через сознательное стремление действовать правильно под руководством будущего «я».

Став алкоголиком в начале 1990-х годов, я воспринимал темные стороны зависимости как потенциальную духовную брешь в центре человеческой жизни, которую люди безуспешно пытаются заполнить недуховным материалом. Духовный материал – это наша связь с другими людьми и Вселенной, подключенность, работающая за пределами материального. Даже в те дни перед комой, когда я пытался справиться с судьбой в лице высших сил, мне казалось совер-

шенно очевидным, что главная причина моей болезни кроется в недостатке духовности. Духовная пустота берет начало в ложном чувстве обособленности и разобщенности, губительном для страдающего от него человека. Заполнив вакуум, духовную пустоту чем-то материальным, наподобие спиртных напитков или секса, можно только на время облегчить боль.

В глубинах отчаяния найти надежное решение бывает непросто. Некоторые даже идут на самоубийство в надежде избежать ужасных страданий. Наше развитие зависит от наших решений, которые нужно принимать ежеминутно, и не всегда ясно, какое будет правильным. Самый прямой путь к успеху лежит в проявлении безусловной любви ко всем людям, начиная с себя. Однако это бывает трудно, и у нас есть свобода воли поступать иначе. Другой вариант, правда, связан с горестями и тревогами. В конечном итоге любой путь приводит нас к важнейшим урокам любви, сострадания, прощения, терпимости и милосердия, но, к сожалению, не обязательно в этой жизни.

В мае 2006 года Карен позвонила ее мать с известием о смерти отца. Хотя это было печально, она не удивилась, помня, в каком состоянии видела его в последний раз. Карен лучше остальных была готова к смерти близкого человека, поскольку знала, что смерть – это переход, а не конец сознательного существования. Она знала, что душа Рэнди продолжает развиваться в духовном мире. Вместе с подробностями случившегося Диана, мама Карен, рассказала ей кое-что необычное.

– Среди ночи включились потолочные вентиляторы во всех комнатах, все одновременно. Я встала, чтобы их выключить, и ощутила присутствие Рэнди, как будто он стоял рядом со мной. – Она не верила, что умершие могут общаться с нами, но знала, что ее дочь интересуется такими вещами. А Карен знала, что электроника является одним из способов связи того мира с нашим.

– Да, похоже, это Рэнди включил вентиляторы! – согласилась Карен, зная, что это утешит мать. – Может, он еще придет. Обращай внимание на знаки. И я тоже буду следить.

– Сообщишь мне, если он войдет с тобой в контакт? – спросила Диана.

– Да, разумеется, – ответила Карен.

Карен грустила, но одновременно испытывала облегчение оттого, что физические страдания Рэнди окончились. Она зажгла свечу и послала мысль, наполненную состраданием, утешением и любовью его уходящей душе, где бы она ни была.

– Пожалуйста, помни, что мы тебя любим, несмотря ни на что, – умоляла она.

С самого ее детства Рэнди был важным человеком в жизни Карен. Одно из самых ярких ее воспоминаний о нем было, как он помогал ей одиннадцатилетней развозить газеты. Она тогда ежедневно объезжала на велосипеде по тридцать пять домов своего района, а со временем перешла на доставку сотням подписчиков ежедневной местной газеты «Statesman Journal» и уже не могла делать это без машины. Рэнди возил ее каждое утро, и Карен скоро поняла, что умение водить машину очень облегчило бы ей работу. Рэнди взялся ее учить, когда официально она еще не могла получить водительские права. Затем они разработали более эффективный способ доставлять газеты. Все ее старшие классы почти каждое утро они проводили пред-рассветные часы вместе, разъезжая по пустынным улицам и доставляя людям газеты. Рэнди обладал природным остроумием и обаянием и часто добродушно поддразнивал Карен.

Обстоятельства, приведшие к его смерти, дают повод задуматься. Когда в 1983 году младший брат Карен уехал в колледж, Рэнди и Диана переехали из Орегона в Аризону, где Рэнди решил вернуться к работе на радио – в 1950-х и 1960-х годах он работал рок-н-ролл-диджеем, а позже режиссером и комментатором музыкальных и спортивных программ. Ему предложили ставку диджея на выходных, но он счел, что эта должность ниже уровня его компетенции, даже при том, что он десять лет не выходил в эфир. Рэнди решил подождать более престижной должности, но так и не дождался.

Он искал работу то там, то тут, а сам мечтал вернуться на радио. Постепенно он стал страдать от тревоги, и ему прописали «Ксанакс». В конце концов он пошел работать водителем грузовика, но в 2000 году уволился. Вскоре у него началась депрессия. В его жизни ничего не осталось, кроме ежедневных прогулок с вальяжной серо-белой сибирской лайкой Лейкой, у которой один глаз был голубым, а другой карим. Она часто сопровождала его в долгих поездках.

Со временем депрессия усиливалась. Он признался врачу, что думает о самоубийстве, и его направили к психиатру, который в дополнение к «Ксанаксу» прописал ему антидепрессанты. Он бросил пить и курить, регулярно принимал лекарства от повышенного холестерина, высокого артериального давления и хиатальной грыжи. Когда Карен и Джейми навестили их в 2004 году, то увидели, что от Рэнди осталась одна оболочка. Исчезли веселые подначки, которые передались от него юной Джейми, и всем не хватало его озорства. С ним оказалось трудно поддерживать даже короткий разговор. Он был скучным и не проявлял ни к чему интереса, как будто ничто не имело для него значения.

Наше развитие зависит от решений, которые нужно принимать ежеминутно. Самый прямой путь к успеху лежит в проявлении безусловной любви ко всем людям, начиная с себя.

В довершение всех бед, Рэнди поразил опоясывающий лишай – очень болезненное вирусное заболевание периферических нервов, которое добавило в его коктейль медикаментов обезболивающие средства. Следующее обострение депрессии случилось 9 марта 2006 года, когда после двенадцати лет верной дружбы умерла его любимая собака Лейка.

Спустя почти два месяца, в понедельник после Дня поминовения погибших³⁰, Диана, как обычно, ехала на работу. Накануне Рэнди был в особенно мрачном настроении, и, хотя у нее не было такой привычки, около полудня она позвонила ему домой. Он ответил что-то неразборчивое.

– Что случилось? – спросила Диана.

– Ничего, – ответил он. И тут она услышала грохот.

– Что это? – встревожилась она.

– Я упал, но все в порядке. Не нужно приезжать, – сказал Рэнди и положил трубку.

Диана почувствовала, что дома творится что-то неладное, и немедленно отпросилась с работы. Пока она четыре часа ехала по пробкам, то внутренне готовилась к тому, что ее ждет. Войдя в дом, Диана сразу заметила на кухне бутылку из-под виски «Jack Daniel's», а рядом с ней пустую баночку от таблеток «Ксанакса» и записку. Она нашла Рэнди сидящим в кресле в спальне, у него на коленях лежали ее фотографии. Он не отзывался, но еще дышал, так что она вызвала службу спасения. Врачи попытались его реанимировать и отвезли в многопрофильную больницу Месы, но было слишком поздно.

Суицид часто подрывает здоровье тех, кто остался жить. Диана постоянно анализировала, что ей нужно было сделать по-другому, чтобы предотвратить эту потерю. Ее разрушало чувство вины в «здесь и сейчас», и Карен делала все, что могла, чтобы облегчить угрызения совести матери.

Несколько месяцев после смерти Рэнди Карен пыталась установить с ним контакт в состояниях расширенного сознания. Такие попытки связаться с близкими людьми часто бывают безрезультатными, поскольку мы слишком эмоционально заряжены и не можем обеспечить необходимую чистоту и непредубежденность. Но Карен знала, что души умерших являются в снах, и была готова терпеливо ждать.

³⁰ 30 мая. – Прим. переводчика.

7 июня 2007 года Карен была вознаграждена таким сном. Она записала его в дневник: «Я была у Рэнди. Он был счастлив и разговорчив, сказал, что он – дух. Мы немного поговорили, он сел в свое любимое кресло. Потом он вел автобус в тоннеле, а я ехала в машине впереди него. Он убедился, что я вижу его, и помахал мне рукой. Потом Рэнди указал налево, где через дорогу, в нише туннеля стоял его памятник – фотографии, цветы. До этого в беседе он выразил беспокойство или ревность к мужчине, с которым проводила время мама. Он упомянул мужчину, который трижды бывал в их доме. А еще у Рэнди была пышная копна волос».

Сон показал Карен, что Рэнди счастлив и стал прежним смелым человеком. А такие пышные волосы были у него в юности. Так же, как я видел отца и Энью, Карен видела своего приемного отца, его эфирное тело, в идеальной физической форме. Во сне оба они были за рулем, что напомнило ей о долгих часах, проведенных вместе в машине. Она заметила, что сон сопровождался необычными вибрациями и ощущением падения.

Какое-то время она не решалась сказать маме, что общалась с Рэнди. Хорошо умея распознавать, она чувствовала, что ее сон может оказаться информацией, которую ее подсознательный ум собрал, чтобы дать ей утешение. Это могло быть сфабрикованным, (само)сбывающимся видением. Она так думала, пока не поговорила с матерью. Диана и Карен общались нерегулярно – иногда раз в несколько месяцев – и редко делились друг с другом подробностями своей повседневной жизни. Но встреча с Рэнди требовала телефонного разговора.

– Мам, мне приснился Рэнди, – начала Карен.

Диана обладала открытым умом и оживилась при известии о том, что Рэнди счастлив и у него копна волос. Но Карен заинтриговало то, что мама сказала в ответ на беспокойство Рэнди о новом мужчине.

– Как странно. Я встречалась с одним человеком, старым школьным другом. Мы три раза съездили вместе пообедать, и каждый раз он подвозил меня до дома. Недавно я решила с ним не видеться, пока не буду готова начать встречаться с кем-то всерьез.

Поскольку Карен совсем ничего не знала о том, чем занимается ее мама, она не могла узнать об этом мужчине. Это послужило для нее веским доводом в пользу того, что она правда взаимодействовала с духом своего приемного отца.

Диана тоже удивилась, откуда Рэнди знает о происходящем на Земле, и обрадовалась тому, что он присматривает за ней. Сон Карен помог Диане забыть свою вину и тоску. Мысль, что он ее оберегает, утешала. После пяти лет самонаказания она решила похоронить кремированные останки Рэнди и Лейки под лещиной на высоком берегу реки Колумбия. Диана смирилась со смертью мужа и вернула себе позитивный взгляд на мир.

– Где сейчас душа моего близкого человека, покончившего с собой? – часто спрашивают меня обеспокоенные родные.

После более чем сорока лет исследований доктор Рэймонд Моуди сделал поразительное открытие – оказывается, самоубийцы, столкнувшиеся с какими-то элементами ОСП, особенно с перепросмотром событий жизни или ощущением безусловной любви, возвращаются в наш мир и снова пытаются покончить с собой. Это очень примечательно, особенно если учесть, что неудавшиеся самоубийцы зачастую повторяют попытки снова и снова, пока не доведут дело до конца.

И все же, когда такие люди проводят перепросмотр жизни и осознают, как сильно они любимы (и видят божественный источник этой любви), а также чувствуют боль и страдания, которые причиняют другим людям, они могут исправить путь развития целой группы душ. Некоторые исследователи утверждают, что насыщенный обзор событий жизни эффективно предотвращает новые попытки суицида, потому что человек видит потрясающее свидетельство огромной любви, которую он упустил, не узнал в своей жизни, и «затмение души», вызвавшее тягу к самоубийству, проходит.

Те, кто сами лишают себя жизни, выбирают особенно тяжкий путь и, скорее всего, решат вновь пережить те же трудные обстоятельства и попытаются оставить их позади. Мы все важны для эволюции всеобщего сознания и не можем просто устраниваться. Со смертью никто не уходит – нельзя выйти из бесконечного процесса осознания. Так что разумнее всего принять этот восхитительный дар физической жизни, встретиться с испытаниями, которые он приносит, и постараться прийти к истинному знанию, развитию и трансцендентности. Проще сказать, чем сделать, особенно в нашей культуре.

В 2015 году Нобелевскую премию по экономике дали доктору Ангусу Дитону и его жене доктору Энн Кейс за исследование, открывшее поразительный факт о нашем обществе: уровень смертности среди белых американцев средних лет в сравнении со всеми остальными возрастными, этническими и расовыми группами других развитых стран постоянно растет. И причина кроется не в раке, диабете и болезнях сердца, а в росте количества смертей от самоубийств, алкогольной и других химических зависимостей (особенно от героина и успокаивающих средств).

Экономисты США были поражены этой тревожной тенденцией. Даже эпидемия ВИЧ и СПИДа не вызвала такого большого демографического провала за последние десятилетия. Главная причина этого явления – духовная пустота, проникшая в нашу светскую культуру. Западное общество руководствуется традиционной наукой, которая отрицает существование души. Наше общество просто не учитывает ценность тонких внутренних связей.

Поверьте, я понимаю отчаяние духовной пустоты, я сам с ним столкнулся. Я часто называю себя благодарным выздоравливающим алкоголиком. Многие не понимают, что я благодарен не просто за то, что бросил пить, а в первую очередь за то, что родился алкоголиком. Без этого тяжелого испытания я никогда бы не получил «дар отчаяния», не упал бы на дно, которое не так глубоко, как смерть, но пугающе близко к тому. И не встал бы на дорогу, через кому выводящую к истинному знанию высшей любви (доброжелательной силы, которую некоторые называют Богом, а другие своим высшим «я»). Испытания могут привести нас к безысходности, но нам выбирать – погружаться в нее или нет. Благодарность – самый подходящий ответ на нашу жизнь. С ней все начинает меняться – от безнадежности к надежде, независимо от того, что с вами происходит.

Программа «12 шагов»³¹, которая лежит в основе работы весьма успешных групп Анонимных алкоголиков, учит людей вручать свою жизнь высшей силе. При этом никаких религиозных требований к характеру этой высшей силы нет – один мой соратник по избавлению от зависимости сказал, что высшей силой может быть хоть лампочка. Важно снять с себя ответственность за каждое событие в своей жизни, отключить контроль и поверить, что высшая сила возьмет управление нашей жизнью на себя. Нужно понять, что мы не в силах добиться всего, что требует от нас эго. В программе медитации, о которой мы пишем в этой книге, передача ответственности выполняется через обращение к нашей высшей душе – аспекту, полностью свободному от эгоистических соображений.

В самых критических обстоятельствах могут помочь определенные лекарства, но не стоит пить их постоянно. Духовная проблема требует духовной проработки, а не только биохимической. Лекарство, если уж без него не обойтись, необходимо сочетать с духовными практиками. Для многих преимущество установки: «Отпусти все и отдай Богу» очевидно. Чтобы освободиться, можно выполнять любую практику «самоуглубления» – сосредоточенно молиться, медитировать или налаживать связь с духовным центром, который есть в каждом из нас.

«Молитва о покое», звучащая в середине программы «12 шагов», с изящной простотой определяет силу этого процесса переключения:

³¹ Программа реабилитации алкоголиков и наркозависимых.

*Господи, даруй мне спокойствие принять то, что я не могу
изменить,
Мужество изменить то, что я могу,
И мудрость, чтобы видеть разницу.*

Рейнгольд Нибур.

Благодаря духовному росту мы узнаем о том, что имеем огромную власть над своей жизнью. Власть, которая начинается с понимания, что мудрость рождается вместе с нашей высшей душой, а не с эго или ограниченной формой жизни в материальном мире. Это та же высшая душа, с которой я каждый день связываюсь в медитации. Заметьте, что высшая душа не имеет и следа эго, обременяющего ее, она полностью посвящена высшему благу.

Эго, психическая структура, играющая важную роль в установлении отношений человека с миром, не является нашей сутью. На самом деле эго может создавать мощные препятствия из гордости, стыда и страха, мешающие людям открывать себя любви и исцелению. Эго часто виновно в том, что человек отказывается просить о помощи, не соглашается лечиться или даже не хочет признать, что у него есть проблема. Один врач-нарколог даже разработал ритуал, изображающий смерть эго, чтобы дать человеку возможность возродиться в гораздо более здоровом и гармоничном состоянии.

Доктор Станислав Гроф и его жена Кристина создали свой способ входить в гипнагогическое состояние. Они объединили различные специальные дыхательные техники и назвали их «холотропным дыханием». «Холотропное» означает «стремление к целостности или исцелению». Определенные схемы дыхания, подобно аудиозаписям по навязыванию ритма, отключают аналитическую область мозга, расширяют сознание и дают доступ к внутреннему целителю, что при традиционной психотерапии невозможно. Пациента, применяющего эту дыхательную технику, тщательно контролируют, часто в группе, а затем – важнейшая составляющая процесса – помогают интерпретировать и интегрировать полученные знания.

Во время сеанса необходимо полностью довериться процессу и позволить себе выразить все, что всплывает на поверхность сознания. Кто-то купается в любви и ощущает связь с космосом, а кто-то говорит о страхе или сильной вине, вспоминает о травмирующих переживаниях. С помощью холотропного дыхания люди могут вырваться за пределы своих психологических защит, которые возникают во время любой терапии. Иногда одна слеза запускает процесс освобождения от старой эмоциональной травмы. Участники реагируют на методику по-разному, но неизменно сообщают о ее благотворном влиянии – уходят депрессии, хронические боли и эмоциональные страдания, укрепляется связь с духовным «я». Они находят смысл и цель жизни, поддержку в излечении от зависимости, к ним приходят интуитивные прозрения.

*Разумнее всего принять этот восхитительный дар физической жизни,
встретиться с испытаниями, которые он приносит, и постараться прийти
к истинному знанию, развитию и трансцендентности.*

Другая полезная терапия для анализа и лечения травматичных воспоминаний – десенсибилизация и переработка движением глаз (ДПДГ). Ее часто используют для борьбы с симптомами посттравматического стресса. После того как пациент подробно опишет свои проблемы, терапевт просит его выполнить быстрые движения глазами вперед-назад, что обеспечивает лучший доступ к старым воспоминаниям.

Заметьте, что аудиозаписи для навязывания ритма мозгу работают благодаря колебаниям влево-вправо в нижней части ствола мозга, где воспринимаются эти звуки (особенно в комплексе верхней оливы, рядом с ретикулярной активирующей формацией, настоящей системой зажигания для объединения сознания в единое целое). Я догадываюсь, что механизм, лежа-

щий в основе ДПДГ, как и гипноза, вводит в состояние расширенного сознания посредством общего влияния низкочастотных колебаний влево-вправо в нижней части ствола мозга.

ДПДГ-терапию проводят в несколько этапов, постепенно снижая чувствительность к воспоминаниям о первичной травме, снимая тревожащие эмоции и замещая неприятные воспоминания чем-то более оптимистичным. Благодарные пациенты сообщают, что отпустили гнев и избавились от депрессии, а на их место пришел внутренний покой и приятие. Все мы временами сталкиваемся с эмоциональными травмами, а некоторым бывает особенно трудно, и им требуется путешествие длиной в целую жизнь, чтобы почувствовать себя целостным. Но чтобы положить конец страху и стрессу, стоит опробовать разные способы.

В шестнадцать лет Каролина Кук (наша читательница, рассказавшая свою историю) жила в полном смятении и унынии, испытывая такую огромную, невыносимую душевную боль, что ощущала ее физически. Травмирующие события детства, психическая болезнь ее матери и развод родителей вылились у нее в жажду любви, которую невозможно было удовлетворить. В какой-то момент ужасная, мучительная тоска воплотилась в большом, твердом, тугом шаре, застрявшем в области ее солнечного сплетения. Она стала называть его «шаром тоски». Каролина дошла до предела и не могла больше терпеть ни минуты. Она хотела покоя, который, как она считала, принесет ей смерть. Каролина проглотила смертельную дозу снотворных таблеток.

Она потеряла сознание, потом ее нашли и увезли в больницу, где она три дня пролежала в коме. В момент пробуждения она была шокирована яркостью воспоминаний о своих видениях, затмевающих все остальное и казавшихся реальными переживаниями. В отличие от снов, воспоминания Каролины оставались такими же отчетливыми все последующие годы ее жизни, а сегодня ей уже шестьдесят три (отличительный признак воспоминаний об ОСП).

– Я вдруг оказалась в красивом, густом зеленом лесу. Я стояла и любовалась цветущими лугами, снежными вершинами гор вдаль и ярко-синим небом. Цвета были насыщенными, и в то же время все заливал белый свет, даже небо. Там я ощущала радость и счастье.

Затем рядом с ней появился очень старый мужчина, одетый в белые одежды, с белыми волосами и бородой, тоже залитый белым светом. Она не испытала никакого страха, поскольку от него исходил глубокий интерес и понимание.

– Тебе нельзя здесь остаться. Твое время еще не пришло, тебе нужно вернуться и завершить свою жизнь на Земле, – мягко сказал он Каролине.

Хотя она хотела остаться в этом прекрасном месте, где испытывала покой и благодать, которых так страстно желала, Каролина признала, что возвращение на Землю было правильным решением. Она понимала, что суицид не освобождает от проблем и не исцеляет боль – проблемы следуют за тобой, так их не избежать. Покончить с жизнью было не просто ошибкой, это было бесполезно. Единственный способ сойти с карусели жизни – это ехать на ней, пока она сама не остановится, когда захочет. Если мы лишаем себя жизни, то вообще не сходим с этой карусели – мы остаемся на ней, и наши боль и проблемы остаются вместе с нами.

Перед выпиской из больницы медсестра спросила Каролину, не хочет ли она навестить больных детей, когда поправится, и та согласилась. С одной стороны, это было ужасно грустное зрелище, однако это были смелые дети, которые приняли свои страдания и трудности. Многие из них умирали, но Каролину воодушевляли и вдохновляли их стойкость и решимость жить полной жизнью каждую минуту. Еще они научили ее, что самоубийство – это неправильная смерть и что именно в борьбе с болезнью или несчастьями мы по-настоящему учимся жить.

На сотнях презентаций, которые я провел после комы, ко мне часто подходили родители, оплакивающие потерю ребенка. И многие из них отмечали, что их ребенок как будто обладал колоссальной силой перед лицом неминуемой смерти и является оплотом, объединяющим семью. Для меня стало очевидно, что в этих детях жили развитые души.

После выписки из больницы Каролина по-прежнему ощущала тоску, депрессию, тревогу и страдала паническими атаками. Она снова думала о самоубийстве, но, если не считать

нескольких демонстративных попыток как призывов о помощи, она больше никогда всерьез не пыталась покончить с собой. Однако ее проблемы не решились, и большой шар тоски мешал ей дышать. В конце концов она обратилась за помощью к врачам и начала принимать антидепрессанты, но они помогали недолго. Когда ей было немного за пятьдесят, ее последние отношения потерпели крах, и она почувствовала, что из-под нее выдернули материю жизни, ввергли в еще более глубокую депрессию. У Каролины была подруга, просто, сильно и непоколебимо верившая в Бога, которая однажды сказала ей кое-что важное.

– Помни, Бог всегда готов прийти тебе на помощь, и ты можешь исцелиться верой и молитвой.

Это не оказало немедленного целительного эффекта, но напомнило Каролине о ее переживаниях, когда она встретила с добрым мужчиной, окутанным белым светом, давшим ей ощущение покоя. Так началось путешествие к возрождению. Она взяла за правило ежедневно молиться и однажды решила попросить в молитвах, чтобы из нее вынули огромный шар тоски. В последующие дни она все отчетливее ощущала, что больше не носит в себе этот ужасный груз. Каролина ощутила легкость и надежду, и хотя она по-прежнему боролась с депрессией и тревогой, с этого момента к ней никогда больше не приходили мысли о самоубийстве. Она перестала всеми правдами и неправдами искать любви, жажда быть любимой мужчиной рассеялась – ее сменило знание, что достаточно быть любимой Богом.

**ГУСЕНИЦА ВЫРЫВАЕТСЯ ИЗ КОКОНА И ПРЕВРАЩАЕТСЯ
В КРАСИВУЮ БАБОЧКУ. ЖИЗНЕННЫЕ СЛОЖНОСТИ СТОЯТ
ТОГО, ЧТОБЫ ИХ ПРЕОДОЛЕВАТЬ, ПОТОМУ ЧТО РАДОСТЬ
ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ПЕРЕВЕШИВАЕТ ВСЕ ТЯГОТЫ.**

Она поняла, что значит «сдаться на милость Господа». Когда-то она думала, что для этого нужно поступиться своей независимостью, индивидуальностью и позволить управлять собой. Теперь она понимает, что, сдаваясь, мы освобождаемся и подключаемся к огромной силе любви, со всем ее исцелением, утешением и заботой. Она благодарна за руководство, знания, дисциплину, защиту и милость, которые получила в жизни (и которые, как она теперь понимает, всегда были рядом, даже если она этого не признавала).

Каролина считает свое чутье гласом Божиим в своем сердце и без сомнений доверяет внутреннему голосу. Она не религиозна в привычном понимании, но через знание Бога лелеет свою глубоко личную связь с этим любящим голосом. Положительные результаты такого отношения поразительны и чудесны. Она нашла в самой себе мир и удовлетворенность, о которых не могла и мечтать. Она научилась принимать все, что ей выпадает, выносить любую боль, обиду, горе и трудности. Сейчас ее греет любовь ее личного сообщества – сына и его молодой семьи, четвероногого друга, друзей и учеников.

Гусеница вырывается из кокона и превращается в красивую бабочку. Жизненные сложности стоят того, чтобы их преодолевать, потому что радость действительно перевешивает все тяготы. Через прощение мы освобождаемся от боли и предотвращаем разрушительную ожесточенность. Ежедневная благодарность или молитва укрепляет нашу связь с высшей силой. Хотя жизнь не идеальна и мы боремся с финансовыми трудностями, болезнями и семейными проблемами, необходимо сконцентрироваться на том, чтобы сделать все возможное для развития своей души, и верить в нашу связь с высшей жизненной силой. Более сознательный выбор приносит нам радостный опыт.

Глава 15

Сознание выше материи

«Есть два типа людей: те, кто думает, что они могут, и те, кто думает, что не могут. И все они правы».

Генри Форд, основатель автомобилестроительной компании «Форд»

Независимо от содержания наших убеждений, они очень сильно влияют на нашу жизнь, ведь многие из них так укоренены в нашей системе, что принимаются за истину. Даже признание истины подчиняется нашим основным предположениям. Наши убеждения преломляют наш анализ и понимание любого опыта, будь то интерпретация научного эксперимента или описание ОСП. В конечном счете каждый из нас обладает совершенно уникальным сочетанием установок, влияющих на каждый аспект нашей жизни, включая здоровье.

В июле 2015 года, презентуя тренинг в Аспене, мы с Карен еще раз отметили силу установок, когда познакомились с Лори Мак-Каскилл. За девять лет до этого у нее диагностировали рак поджелудочной железы. Больные с таким диагнозом обычно проживают несколько месяцев, а не лет. Интересно, что во время совместного ланча она казалась совершенно здоровой и была в хорошей физической форме.

– Как так получилось, что вы превысили все возможные сроки, отпущенные врачами? – спросила Карен со своей обычной искренней любознательностью.

– Знаете, я никогда не верила, что больна, – ответила Лори.

Лори была любительницей спорта, и весьма активной. Она регулярно участвовала в велопробегах на сто шестьдесят километров, каталась на лыжах и ходила в горные походы. Лори придерживалась здоровой диеты, следила за общим состоянием организма и регулярно проходила плановые медицинские осмотры. Поэтому постоянная боль справа внизу спины и последующий диагноз стали для пятидесятипятилетней Лори огромным шоком.

После операции Уиппла (сложной операции брюшной полости, которую проводят при раке поджелудочной железы) Лори начала трехлетнюю программу агрессивной химиотерапии, имевшую свои подъемы и спады. В какие-то дни ее мучила тошнота, слабость и опустошенность, а другие протекали вполне нормально. Она рассматривала свое лечение как «еще одно занятие в своем графике» и никогда не использовала таких формулировок, как «рак» или «последние дни». Лори следовала всем рекомендациям и советам врачей, но внутренне отгораживалась от болезни.

Через три года химиотерапия была уже неэффективна, и ей пророчили от четырех до шести месяцев жизни. После двенадцати биопсий печени ей поставили диагноз «инфекция печени», а с медицинской точки зрения это предвещало конец. Лори прописали ежедневное лечение, в которое входило внутривенное введение лекарства по два часа дважды в день месячным курсом. Обычно это делается в больнице, или же на дом приходит медсестра. Учтя свой график поездок, Лори попросила разрешения проводить лечение самостоятельно. Несмотря на то, что ее врач никто и никогда не просил о подобном, он договорился, чтобы ее хорошо проинструктировали.

– Однажды мне захотелось покататься на велосипеде, но я должна была делать вливание, – поделилась Лори. – Тогда я просто упаковала все это в поясную сумку, и мы с мужем поехали по каньону. Когда вливание закончилось, я увидела на обочине дороги два контейнера, защищенных от медведей, и выбросила туда упаковку от лекарства. Я завернула в маленькое полотенце шприцы и проспиртованные тампоны, отсоединила трубки, промыла их соответствующими средствами, и мы сели на велосипеды и поехали. Я была ответственной, осторожной и, что важнее, жила своей привычной жизнью! Установки имеют невероятно большое вли-

яние на нашу жизнь. Замечательно, что у нас каждый день есть выбор. Я убеждена, что жизнь состоит на 10 процентов из происходящего и на 90 процентов из моих реакций на это. Благодаря моему «выживанию» я узнала, что удовлетворенность жизнью приходит не тогда, когда получаешь, что хочешь, а осознаешь то, что уже имеешь, – добавила Лори.

Особенно хочу подчеркнуть ее утверждение «у нас есть выбор». Да, мы вольны решать, как относиться к жизни, независимо от того, столкнулись мы с бедой или нет. Лори предпочла верить, что болезнь ею не овладела. Она продолжает наслаждаться хорошим здоровьем и работает лектором-мотиватором. Ее вдохновляющее отношение к жизни поможет ей справиться с любым несчастьем.

Жизнь состоит на 10 процентов из происходящего и на 90 – из ваших реакций на это. Удовлетворенность жизнью приходит не тогда, когда получаешь, что хочешь, а осознаешь то, что уже имеешь.

Анита Мурджани, описавшая свой опыт в книге «Мое путешествие к смерти... и обратно», тоже столкнулась с диагнозом «рак». Десятилетиями она пыталась соответствовать ожиданиям других людей. Решения, которые она принимала, обычно основывались на страхе разочаровать кого-то. Когда ее лучшая подруга, а вслед за этим и сводный брат заболели раком, она многое узнала об этом недуге. Оказалось, что существует множество причин его возникновения, и ее стал преследовать навязчивый страх.

Панический страх поглотил ее, и она выработала строгий режим питания, исключив из рациона все продукты, которые, как считается, вызывают рак. Но оставались еще загрязнение окружающей среды, микроволны, пластиковая упаковка, мобильные телефоны – казалось, все вокруг было потенциальной угрозой. Анита была потрясена, когда, несмотря на все ее усилия, у нее диагностировали рак лимфатической системы. Ее страх болезни усугублялся страхом химиотерапии – стандартного лечения рака. Она видела вредные побочные эффекты, от которых страдали ее подруга и брат, и потому вообще отказалась от лучевой терапии.

За несколько лет она перепробовала разные виды альтернативного лечения, но в феврале 2006 года ее доставили в больницу уже в коме – ее органы отказывали. Видимо, она проиграла это сражение. Пока врачи сообщали ее родным, что ей осталось несколько часов жизни, сознание Аниты покинуло ее тело и стало частью духовного мира, где она встретила души отца и лучшей подруги. Анита купалась в безусловной любви, свободной от земных привязанностей, и рассматривала события своей жизни в совершенно ином свете. Она поняла, что болезнь началась на энергетическом уровне, еще до появления физических симптомов.

Решая, возвращаться ей в свое физическое тело или нет, она узнала без всяких сомнений, что если выберет завершить процесс умирания, то «все будет именно так, как должно быть в этой великой ткани жизни». А если вернется в свое тело – полностью выздоровеет. Любой вариант был доступен ей, и без всякого осуждения. Она приняла решение уйти, но в этот момент ей открылась важная истина.

– Именно тогда я поняла, что мое тело – лишь отражение моего внутреннего состояния, – объясняет Анита. – Если мое внутреннее «я» осознает свою силу и связь со всем сущим, тело отразит это, и я быстро поправлюсь.

Пробыв в коме тридцать часов, Анита проснулась. За несколько дней опухоли размером с лимон, разбросанные по всей ее лимфатической системе, уменьшились. К большому изумлению врачей, через две недели опухолей не стало вовсе. Пока они проводили обследования, Анита твердила, что они не найдут и следа болезни. И все недели, месяцы и годы, прошедшие с тех пор, болезнь не возвращалась. Медицинские документы подтверждают физический распад ее тела перед комой и последующее полное выздоровление.

Что касается моего собственного выздоровления, независимая объективная медицинская комиссия, возглавляемая доктором Брюсом Грейсоном, отметила следующее: «Три врача,

не имеющих отношения к многопрофильному госпиталю Линчберга, провели независимую проверку всех медицинских документов по госпитализации доктора Александра и побеседовали с двумя неврологами-консультантами больницы для сбора дополнительных данных. Согласно документам, доктор Александр был доставлен в реанимационное отделение без сознания с признаками бактериальной инфекции. У него было выявлено поражение головного мозга средней тяжести, которое быстро прогрессировало и за следующие несколько часов перешло в тяжелое. Снимки показали, что оболочки мозга, так же как и борозды коры головного мозга, переполнены жидкостью и гноем, давящими на кортекс. Лабораторное исследование его спинномозговой жидкости выявило характерные симптомы бактериальной инфекции – заражение микроорганизмом, очень редко вызывающим менингит у взрослых. Другие подобные случаи закончились смертью или необратимыми неврологическими расстройствами. Тем не менее после глубокого околосмертного переживания доктор Александр вышел из комы и за несколько месяцев, по словам его удивленных неврологов, „полностью и удивительным образом оправился“ от болезни, которая по их общему мнению, могла быть смертельной, без каких-либо остаточных неврологических расстройств».

Опыт Аниты помог мне лучше понять, как я исцелился после почти смертельного приступа бактериального менингоэнцефалита. Она приписывает свое восстановление полному избавлению от страха, управлявшего ее жизнью. С точки зрения ее высшей души, это было не столько чудом, сколько закономерным итогом. И пусть я не принимал сознательного решения вернуться, как это было у Аниты, моя душа всегда будет помнить силу безусловной любви в центре всего сущего, повлиявшей на мое выздоровление.

Так как внимание к нашей духовной природе дарит нам способность к исцелению, я надеюсь чаще встречать примеры «чудесного выздоровления», выходящие за рамки современной медицинской парадигмы. Это позволит уйти от формального критерия смерти мозга (обсуждавшегося в главе 7) и породит сдвиг в сторону большего соответствия силе духовного здоровья. Нужно отметить, что столь кардинальное физическое исцеление зависит не только от атмосферы ОСП.

В книге «Рак. Радикальная ремиссия» доктор Келли А. Тернер определяет девять общих факторов, которые помогли более чем тысяче раковых больных полностью выздороветь, и не обязательно благодаря традиционному медицинскому лечению. Такие случаи рассматривают как аномалию, но это и есть правильный подход к самоисцелению – без обязательного околосмертного переживания. Среди выявленных доктором факторов – здоровое питание, прием пищевых добавок (иногда по согласованию с врачами) и принятие ответственности за свое здоровье на себя. Примечательно, что остальные шесть пунктов прямо связаны с духовным здоровьем. Нужно следовать своей интуиции, избавляться от подавленных эмоций, развивать положительные эмоции, принимать социальную поддержку, укреплять духовную связь с Богом и иметь вескую причину для жизни. И, в отличие от внешних обстоятельств, все эти вещи мы можем сами подключать и управлять ими.

Все мы уникальны, и конечный результат будет зависеть от нашей индивидуальной ситуации и уроков, которые мы для себя выбрали. Доктор Тернер считает, что нет одной очевидной причины, которую можно было бы считать триггером исцеления – это всегда сочетание нескольких факторов. Некоторые больные концентрируются на одном методе, другие – на другом. Столкнувшись с болезнью, важно помнить, что внимание к таким вопросам, как «углубление духовной связи», может улучшить ваше здоровье.

Но загадочные исцеления давно не новость в медицине. Эффект плацебо – реакция на процедуру-пустышку или инертное вещество (то есть сахарную пилюлю) – доказывает, что наш ум обладает силой облегчать симптомы или излечивать болезнь. Само плацебо не оказывает никакого физиологического воздействия, эффективна лишь вера пациента в то, что он получил лекарство (или, в некоторых случаях, вера врача в этот лечебный метод).

Плацебо использовалось тысячелетиями, но современная дискуссия о нем началась со статьи Генри Бичера «Всемогущее плацебо», опубликованной в 1955 году в «Журнале Американской медицинской ассоциации». Бичер был анестезиологом, и во время Второй мировой войны он лечил раненых солдат. Когда у него кончался морфий, он колол вместо него солевой раствор. К большому его удивлению, сорок процентов солдат сообщали, что их боль уменьшилась. Он просмотрел пятнадцать медицинских статей и подсчитал, что эффект плацебо сработал в среднем в тридцати пяти процентах всех случаев. Он чувствовал, что оценивает «реактивную составляющую страдания» в условиях, где важны субъективные факторы: боль от ран, стенокардия, головная боль, тошнота, кашель, тревога, напряженность и вызванные лекарствами изменения настроения.

Некоторые ученые заявляют, что эффект ожидания у пациента может быть еще сильнее. Герберт Бенсон из Гарвардской медицинской школы утверждает, что эффект плацебо дает благоприятный клинический результат в шестидесяти – девяноста процентах случаев болезней, включая стенокардию, бронхиальную астму, простой герпес и дуоденальную язву³². Эффект плацебо, в зависимости от вида заболевания или симптома, официально можно применять на протяжении примерно трети всего времени лечения. Но в некоторых ситуациях этот эффект может достигать целых девяноста процентов. Эти поразительные результаты основаны на способности нашего ума влиять на состояние здоровья.

С тех пор как вышла первая статья Бичера, эффект плацебо используют в медицинских исследованиях – считается, что приблизительно треть благоприятного воздействия лекарства проявляется из-за веры пациента в выздоровление, а не потому, что оно действительно сработало. Чтобы по-настоящему проверить эффективность определенного вещества, фармацевтические компании должны доказать, что оно работает лучше, чем плацебо (страшный вызов для любого лечебного воздействия). Если пациенты, получающие плацебо, сообщают об улучшении самочувствия, лекарство считается неэффективным. Это доказывает, что вера может быть такой же действенной, как лекарство. Или даже действеннее.

Эффект плацебо может достигать целых девяноста процентов. Эти поразительные результаты основаны на способности ума влиять на состояние здоровья. Вера может быть такой же действенной, как лекарство.

Интересно, что в последнее десятилетие становится все труднее статистически доказать, что лекарство эффективнее инертного вещества. Это побудило меня изучить, насколько сильна наша вера.

В октябре 2015 года Джефффри Моджил, руководитель лаборатории генетики боли в Университете Макгилла в Монреале, был главным экспертом мета-анализа восьмидесяти четырех клинических исследований лекарственных препаратов для лечения хронических болей, действующих на нервную систему, проведенных с 1990 по 2013 год. Результаты были поразительные. В 1996 году протестированное лекарство превзошло контрольную группу плацебо на двадцать семь процентов, но к 2013 году разница составляла всего девять процентов. За семнадцать лет таблетки плацебо стали на восемнадцать процентов эффективнее.

Причина этого феномена широко обсуждалась, и авторы этой книги тоже сделали для себя несколько наблюдений. Выяснилось, что эту закономерность можно обнаружить только в США, и в крупных исследованиях она встречается чаще. Традиционно считается, что длительное тестирование с большим числом участников дает более достоверные результаты, однако, как рассуждает Моджил, на деле размах исследования повышает ожидания пациентов

³² Статья Бенсона Г. и Фридмана Р. «Harnessing the Power of the Placebo Effect and Renaming It «Remembered Wellness». Annual Review of Medicine 47, February 1996, 193–199. Доступна по ссылке <https://www.annualreviews.org/doi/10.1146/annurev.med.47.1.193>.

и усиливает их веру в лекарство. Некоторые ученые отмечали, что активная реклама лекарств по телевизору и в журналах (разрешена в Соединенных Штатах с 1997 года) усилила всеобщую веру в лекарство как способ излечения.

В любом случае эти результаты указывают на то, что происходит нечто интересное, а учитывая побочные эффекты аллопатических лекарств, возможно, доллары налогоплательщиков стоит потратить на исследование видов лечения, зависящих от силы нашего разума. Наш ум обладает огромной способностью влиять на наше здоровье, поэтому научиться понимать себя и окружающих – это первый шаг к исцелению.

Западные люди верят, что их генетическое строение определяет специфические проблемы со здоровьем. С открытием ДНК и ее параметров в середине XX века нормой стало мнение, что если у вашего отца был диабет, то и вы заболеете диабетом, потому что гены, вызывающие его, наследуются от обоих родителей.

Но со временем выяснилось: это лишь предположение, зашедшее слишком далеко. ДНК столь сложна, что если информацию, содержащуюся всего в одной клетке человеческого тела, напечатать шрифтом двенадцатого кегля с одинарным интервалом (одна буква для каждого нуклеотида ДНК), то получившаяся книга будет толщиной в половину высоты памятника Вашингтону (семьдесят пять метров). В 1940-х годах ученые бились над загадкой того, как в одной клетке, с таким мизерным количеством молекул сахара, связанных вместе и составляющих ДНК, умещается такое количество информации. Все были изумлены, когда в 1953 году Джеймс Уотсон и Фрэнсис Крик смогли определить строение ДНК – двойная спираль давала возможность эффективно хранить большое количество информации в таком крошечном объеме. После этой сенсации ученые решили, что мы открыли, как работает наследование.

Дальнейшее изучение ДНК позволило составить полную последовательность человеческого генома, что дало возможность находить специфические гены и мутации и соотносить их с конкретной болезнью. Но в 1970-х и 1980-х годах исследователи поняли, что более девяноста восьми процентов ДНК работает по более сложным принципам, чем они думали (а не просто предоставляет шаблон для транскрипции³³ протеинов внутри клетки, этого главного механизма наследственности), и поэтому называется «мусорной» ДНК. Действительно, никто пока не знает предназначения «мусорной» ДНК, однако часть ее, похоже, вовлечена в сложную регуляцию экспрессии генов³⁴, происходящей во время эмбриогенеза, когда все клетки развивающегося эмбриона превращаются в плод, а затем в ребенка. Учитывая сложность человеческого тела, поначалу ученые утверждали, что потребуется сто тысяч отдельных генов, чтобы полностью объяснить генетику человека. На самом деле, к их удивлению и огорчению, оказалось, что геном человека состоит всего из двадцати тысяч генов – так же как у простых организмов, вроде дрозофил и круглых червей.

Объяснение того, как ДНК определяет человеческую наследственность, тоже оказалось не таким однозначным, как считали представители различных дисциплин, которые рассматривали человека как биологическую машину, механистичную и предсказуемую.

Последнее исследование опровергает такое упрощение, это хорошо описано в книге «Супергены» Рудольфа Танзи и Дипака Чопры. Танзи, профессор неврологии в Гарвардской медицинской школе, специализируется на генетике и исследует различные аспекты старения, включая болезнь Альцгеймера. После того как точка зрения на роль ДНК в организме человека резко изменилась, ученые открыли, что только пять процентов мутаций генов приводят к проявлению болезни. В других девяносто пяти процентах случаев потенциально опасный ген присутствовал, но человек не заболел благодаря влиянию своего окружения и своему поведению. Более того, мы можем модифицировать свою ДНК, меняя свои мысли, убеждения и

³³ Синтез РНК на матрице ДНК – первый этап реализации генетической информации.

³⁴ Проявление определенного гена в форме какого-либо характерного для него признака.

поведение, – не такие уж рабы мы нашей генетики. Это полностью противоречит тому, чему меня учили в медицинской школе. Этот факт, который приняли и научились применять практикующие клиницисты, способен радикально изменить весь наш подход к лечению.

Наши основополагающие убеждения влияют на жизнь вокруг больше, чем мы можем осознать, – они влияют на подход к медицинскому обслуживанию, образованию, социальной политике и многому другому. Систему взглядов можно сравнить с религией, культурой или духовной традицией, а можно с отказом от религиозности (атеизмом или агностицизмом) или с научностью – слепой верой в то, что научный метод есть высшая инстанция истины, в отличие от всех других источников знаний.

Некоторые традиции довольно косны в своих правилах и догмах, а другие более открыты. Кое-кто из нас с готовностью принимает всю совокупность какой-то системы убеждений, а другие признают только некоторые элементы или сочетают разные учения. Какие-то общественные представления приходят прямиком из научного сообщества – например, «можно заболеть диабетом, если в семье есть другие больные». Так как любые убеждения влияют на наши решения и поведение (неважно, истинны они или нет), они отражаются на каждом мгновении нашей жизни. Наша вера определяет развитие событий.

Чтобы по-настоящему дойти до сути дела, нужно критически рассмотреть свои убеждения и постараться увидеть общую картину – начать с нуля, как это сделал я, разбирая свою систему научных представлений. После комы я понял, что хотя научный метод позволяет подтвердить конкретные факты о мире, мы должны черпать знания о реальности из разных источников. К примеру, научные исследования роли молитвы в исцелении могут оказаться ущербными из-за того, что искусственные условия, созданные в лабораториях, сильно отличаются от спонтанной молитвы по зову души. Еще хуже, если оценивать результаты будут материалисты, благоговеющие перед наукой и тем самым загоняющие себя в ловушку. Я сейчас больше ученый, чем был когда-либо, однако я считаю материализм совершенно несостоятельным мировоззрением (особенно в проблеме сознания и дискуссии на тему мозга-ума).

Многие наши убеждения формируются на уровне индивидуального личного опыта. Никто из нас, особенно в детстве, не свободен от влияния родителей, учителей и других авторитетных лиц, внушающих нам, что «женщины не бывают хорошими математиками» или «ты ничего не достигнешь, если не пойдешь в колледж». Разумеется, некоторые привитые нам убеждения весьма полезны – например, «будь добр к людям». Эффект плацебо показывает, сколь сильна наша вера, однако некоторые наши установки возникают из неверных предположений, а также бессознательных паттернов мышления и негативных внутренних голосов, влияющих на нас каждое мгновение.

Карен часто говорит, что мое путешествие в иное измерение было даром предельного объективного состояния, которое стало возможным, потому что я совсем не помнил о своей жизни на Земле.

ПОДЛИННОЕ ПОНИМАНИЕ ЗДОРОВЬЯ ДОЛЖНО ВКЛЮЧАТЬ НЕ ТОЛЬКО ФИЗИЧЕСКУЮ, МЕНТАЛЬНУЮ И ЭМОЦИОНАЛЬНУЮ СФЕРЫ, НО, ЧТО ДАЖЕ ВАЖНЕЕ, ДУХОВНУЮ. ЭТОТ ПРИНЦИП ПРИМЕНИМ ВОИСТИНУ ДЛЯ ВСЕЙ ЖИЗНИ НА ЗЕМЛЕ.

– Так как Эбен не помнил свои прежние убеждения, его переживание – это прекрасный пример того, как чистый лист сознания дает действительно объективный взгляд и ведет к новым горизонтам.

Каждому из нас обязательно нужно проанализировать, откуда проистекают наши убеждения и как они влияют на нас, оценить их истинность и полезность, а затем принять решение и либо оставить их, либо изменить. Наши представления о себе и мире не всегда очевидны. Мы часто не понимаем, что нами движет, и потому не можем добиться успеха. Ограничиваю-

щие убеждения порой так укореняются, что кажутся фактами, которые нельзя изменить. Выявлять свой привычный образ мыслей и проводить честный самоанализ очень полезно. Вот здесь крайне важной становится способность чувствовать нейтрального внутреннего наблюдателя. Уделять пристальное внимание своей речи – отличное задание. Анализируйте свои слова в медитативном состоянии или когда разговариваете с другими.

Сначала подмечайте, какие фразы, поддерживающие ваши убеждения, вы обычно используете. В счет идет и то, что вы подумали, но не сказали. Фразы могут быть такими: «я недостаточно умен», «никто так не делает» или «мой начальник меня достает». Потом взгляните на них непредвзято и спросите сами себя, правда это или предположение. Если думаете, что все так и есть, то согласятся ли с вами другие люди? Если это все же предположение, а не факт, поздравляю, вы обнаружили убеждение. Вполне вероятно, что оно ограничивает вас и мешает развиваться.

Но даже если вы обнаружите основополагающие убеждения, может случиться так, что вам будет нелегко изменить их. Тем не менее такой анализ сам по себе даст вам подсказку, как изменить свою жизнь, и это стоит затраченных усилий. Представьте, что случится, если вы поменяете свои убеждения и посмотрите на жизнь по-новому. Это напоминает примерку одежды. Отметьте также, как вы чувствуете себя. Определите, хотите ли вы менять свои убеждения, и примите решение.

Когда Карен впервые попробовала медитировать, она научилась довольно быстро, но, как мы уже рассказывали, погрузиться глубже у нее не получалось. Тогда она подумала, что у нее слишком активный ум, и его не обуздать. «Я не могу медитировать» и «я не способна к медитации» – вот какие мысли крутились у нее в голове. Но когда она узнала об ограничивающих убеждениях, то поняла, что это они могут сдерживать ее развитие. Как и я, она пошла на курсы контроля ума Сильвы и научилась прерывать нежелательные мысли, повторяя слово «отмена» каждый раз, когда они возникали. Карен выработала привычку замечать каждую ограничивающую или нежелательную мысль и повторять про себя «отмена, отмена», а потом изменять свои внутренние установки на «я могу медитировать» и «я способна к медитации». За несколько месяцев учебы ее медитативная практика заметно улучшилась. Этот метод можно применять для всех видов убеждений.

Доктора Лиссу Рэнкин очень интересовало, как убеждения влияют на здоровье человека, и она стремилась выявить этот механизм. Как она рассказывает в своей книге «Победа разума над медициной», она просмотрела все исследования плацебо и составила список болезней, при которых «сахарная таблетка» помогает: астма, депрессия, бесплодие, колит, головная боль, язва, гипертония, папилломы и другие. Также доктор Рэнкин собрала случаи, когда пациенту сказали, что ему осталось всего несколько месяцев жизни, и он умер точно в предсказанный срок, а вскрытие показало, что у него не было диагностированной болезни.

Мы можем модифицировать свою ДНК, меняя мысли, убеждения и поведение, – не такие уж рабы мы нашей генетики. Этот факт способен радикально изменить весь наш подход к лечению.

В результате Рэнкин пришла к выводу, что пациенты выздоравливают скорее благодаря релаксации, снижению стресса и активации парасимпатической нервной системы, которая связана с естественной способностью тела самоисцеляться. Чтобы жить в расслабленном состоянии, нужен заботливый уход, режим труда и отдыха, положительные эмоции, духовная связь, поддержка близкого окружения, любовь, творческое самовыражение и финансовая стабильность. Одна только привычка регулярно медитировать заметно влияет на общее расслабление и снижение стресса. Для каждого человека приходится подбирать свой метод, но одним из шести пунктов лечебной программы обязательно должна быть вера – вера, что человек может поправиться. Лисса подчеркивает, что это основная движущая сила любого исцеления, и смело пред-

полагает, что все лечение может быть обусловлено сознанием, будь то традиционная западная медицина или же альтернативные методы.

Как врач, Рэнкин задает своим пациентам вопросы по существу: что они ценят в жизни, удовлетворены ли они работой, осмыслена ли их жизнь и ощущают ли они финансовую стабильность. Их ответы дают информацию, которую не могут показать анализы. Когда Рэнкин спрашивает, чего им не хватает в жизни, многие пациенты пишут длинный список или просто плачут. Она удивлялась, когда спрашивала: «Что вашему телу нужно исцелить?», а люди отвечали: «Я так одинока, мне нужны друзья», «Мне нужно бросить работу», «Мне нужно простить себя» или «Мне нужно ежедневно медитировать».

Многие пациенты не готовы анализировать жизненные проблемы, но те, кто доверился своей интуиции и решился радикально поменяться, были вознаграждены поразительными результатами, которых не могла достичь одна только медицина. Только осознав, что вы не жертва обстоятельств и что ваше поведение, жизненная ситуация или мировоззрение являются потенциальным источником проблем, можно нацелиться на положительные изменения в своей жизни. Рэнкин воодушевляет каждого больного создать собственный рецепт здоровья, найти идеальное сочетание стиля жизни, лечения и полезных привычек.

Стейси Уильямс (читательнице, рассказавшей свою историю) удалось это сделать. В двадцать – тридцать лет она страдала когнитивными нарушениями, забывчивостью, трудностями с восприятием устной и письменной речи и подбором слов, тревожностью, депрессией, проблемами с концентрацией, шумом в ушах, слабостью в конечностях и расфокусированным зрением. Она опробовала индивидуальную и групповую терапию для лечения депрессии, ей прописали антидепрессанты, которые не принесли большого облегчения, «Депакот», литий и «Аддерал» от дефицита внимания. В итоге врач сказала, что у нее неуточненное когнитивное расстройство или легкий атипичный аутизм.

Стейс любила читать книги, особенно детективы и любовные романы, когда могла сосредоточиться. Но однажды в книжном магазине она заметила книгу «Сила настоящего» Экхарта Толле. Сначала она не хотела ее покупать, потому что книга полностью отличалась от всего, что она читала (или даже думала), и ее тревожила необходимость пробовать что-то новое. Но что-то в этом томике привлекло ее внимание, и она шагнула в неизвестность.

Слова Толле о том, что сущность бытия – это присутствие, которое не обязательно выявляется как личность или эго, отозвались в ней. Толле определяет эго как ложное «я», по мере нашего взросления развивающееся (через обусловленности) в наше представление о себе. Он отделяет наблюдателя от личности и уходит за или под боль и эго, чтобы увидеть, что там, – увидеть, кто вы есть на самом деле. Стейси все поняла, когда прочла предложение вспомнить, как она была ребенком, потому что дети по природе не имеют эго. С несформированным эго мы находимся ближе к чистой сути легкости и естества.

Тем временем ее проблемы обострились до такой степени, что она спала по двенадцать – шестнадцать часов в день и мучилась от хронической усталости и дефицита цинка. У нее заподозрили фибромиалгию. Большую часть времени Стейси страдала паническими атаками и ужасной болью в животе. Врачи не находили причин ее болезни и считали это аутоиммунным заболеванием, но результаты всех исследований, включая МРТ, ЭКГ, ЭЭГ и анализ крови, были в рамках нормы. Она консультировалась с разными специалистами, но все они в конце концов признали ее практически неизлечимой. Врачи сказали, что она исчерпала возможности современной медицины и они могут предложить Стейси лишь попробовать смягчить симптомы ее болезни. Но даже это редко удавалось.

Она вспомнила книгу Толле и свое собственное детство, ту невинную радость и безмятежность. Это была свобода, в отсутствии ответственности, стресса, боли. Стейси знала, что может вернуть себе это чувство, и потому решила исследовать метафизику и попробовала медитировать. Она стала искать занятия поблизости – лекции, групповые медитации, йогу

и альтернативную терапию. Ей пришлось опираться на интуицию, потому что вокруг оказалось очень много предложений. Медитация помогла ей, хотя вначале Стейси было трудно. Она много раз задавалась вопросом: «У меня когда-нибудь это получится?» Но упорство и воля дали результат.

Многие учителя практикуют простое наблюдение за дыханием (форма самоосознания), и Стейси попробовала следить за дыханием, когда ей становилось трудно сосредоточиться. Она следовала совету Толле замечать интервал между вдохом и выдохом. В разговоре она слушала тишину между звучащими словами, чтобы почувствовать суть сообщения, а не то, что человек говорит. Это помогло ей решить проблему вербального восприятия.

– Когда ты углубляешься и можешь по-настоящему понять и ощутить суть, это успокаивает, даже если ты не можешь понять это извне. Ты как бы уходишь под эту боль и ощущаешь суть – это потрясающе, – объясняла Стейси.

С согласия врача Стейси решила отказаться от лекарств и пойти холистическим и метафизическим путем – йога, медитация, молитва и правильный режим дня. Сегодня ее когнитивные функции вернулись к норме. Она работает полный день, все ее симптомы уменьшились или исчезли, и она относительно легко общается с людьми.

– Когда я начала лучше говорить и стала организованной в речи, я решила, что было бы очень полезно восстановить круг друзей и близких, – говорила Стейси. – Были времена, когда я действительно нуждалась в одиночестве, хотела быть сама по себе. Но, думаю, дружба так важна, потому что она отражает наши индивидуальные особенности, а без этого мы не всегда себя понимаем. Когда у тебя есть друзья и люди, которым ты по-настоящему доверяешь, они помогают тебе сориентироваться и вдохновляют тебя. И наоборот, без этого порой блуждаешь во тьме, а это тяжело.

Тонкое чувство нашей духовной природы, концентрация на связи с другими людьми и осознании красоты нашего существования – вот составляющие настоящего здоровья, которые мы игнорируем на свой страх и риск. Я, как врач, убедился, что любое подлинное понимание здоровья должно включать не только физическую, ментальную и эмоциональную сферы, но, что даже важнее, духовную. Этот принцип применим не только для отдельных людей, но и для семей, групп душ, этнических и национальных популяций, человечества – воистину для всей жизни на Земле. Полное здоровье любой системы требует признания духовных аспектов нашего существования и нашей способности управлять своим здоровьем. Наши убеждения сильнее, чем мы можем себе представить. Но важнее всего сила безусловной любви – эта основополагающая сила обладает безграничной возможностью исцелять на всех уровнях.

Глава 16 В центре сознания

«Каждый серьезно увлеченный научными поисками убеждается, что дух – это проявление законов Вселенной. Дух, существенно превосходящий дух человека, тот, перед лицом которого мы, с нашими средними возможностями, должны быть смиренными».

Альберт Эйнштейн, лауреат Нобелевской премии по физике, 1921 год

Мы верим, что грядущая революция человеческого мышления, описанная в этой книге, уже близка. Парадигма нашего современного мира, основанного на науке, сдвигается от бесплодной материалистической модели к обсуждению истинного значения и смысла нашей жизни. Как постулировали Джон Уилер и Карл Фридрих фон Вайцзеккер, в центре реальности находится чистая информация. Это явно устраивает широкое сообщество физиков, так как они считают, что эта чистая информация не имеет характера или индивидуальности – это ни благоприятная, ни неблагоприятная для людей сила, а просто постоянное, нейтральное информационное поле.

Альберт Эйнштейн активно интересовался природой чистой информации. Один журналист спросил стареющего Эйнштейна, на какой вопрос он хотел бы знать ответ, и тот ответил не раздумывая. Он хотел бы знать, является ли первичная энергия истоков Вселенной благоприятной, а может, эта сила нейтральна (преобладающее убеждение консервативных ученых) или враждебна человеку? Эйнштейн не думал, что знает ответ, но чувствовал, что это и есть самый важный вопрос для всего человечества.

По словам тысяч свидетелей, наблюдавших внутренние механизмы реальности во время ОСП и других мистических переживаний, информационный субстрат, лежащий в основе нашей Вселенной, состоит из глубокой безусловной любви. Те, кто пребывал на краю и всматривался в иной мир, те, чье сердце резонировало с безмерной любовью, никогда не забудут это чувство – они изменились навсегда. Они знают, что едины со Вселенной. Я испытывал эту обволакивающую любовь не только во время ОСП, но и после, когда погружался в себя.

Такие люди узнают в сознательной осведомленности безграничную любовь Вселенной, ту самую силу в центре всего сущего. Чувство единства и исчезновение собственного «я», отождествление со всей жизнью и источником всего, что есть, – это путь к истине. Важнейшим уроком моего путешествия стало понимание, что эта безусловная любовь является тканью духовной реальности, из которой возникает вся полнота реальности.

Любая дискуссия о природе реальности, о возможной цели человечества, о любого рода смысле нашего существования станет глубже, если признать невероятную целительную силу этой безусловной любви. Связующая сила любви, о которой тысячелетиями говорили духовные путешественники, напоминает концепцию эфира – субстанции, которую ученые конца XIX века считали средой, заполняющей собой всю Вселенную, и в которой могут распространяться световые волны. Свет – связующее звено нашей Вселенной, он во все времена пронизывал каждую частицу физической Вселенной.

В 1887 году Альберт Майкельсон и Эдвард Морли доказали, что эфира как классической среды, вроде воздуха и воды, не существует. Однако – удивительный поворот событий – самая последняя работа в физике постулирует: эфиром можно назвать то, что большинство современных физиков называют вакуумной энергией, поразительно мощный источник энергии, который квантовая физика обнаружила в самой ткани пространства-времени. Вакуумная энергия – неиссякаемый источник энергии, способный радикально изменить наше общество, если мы только найдем способ использовать его здесь, на Земле. Сейчас идея эфира возроди-

лась в физике, но это другой, относительный эфир, полностью согласующийся с понятиями теории относительности. Концепция же эфира XIX века во многом сходна со связующей силой любви.

Мы ощущаем эту мощь Вселенной в состоянии расширенного сознания или во время прогулки на природе. В нашей с Карен поездке в Орегон билеты на мероприятие, которое мы собирались посетить, закончились, и у нас неожиданно осталось свободное время. Пока я еще переваривал эту новость, Карен быстро придумала, что делать.

Связующая сила любви, о которой тысячелетиями говорили духовные путешественники, напоминает концепцию эфира. Свет – связующее звено нашей Вселенной, он во все времена пронизывал каждую ее частицу.

– Поехали к океану! – сказала она с широкой обаятельной улыбкой, и я ей подмигнул.

Мне потребовалось несколько минут, чтобы вслед за ней переключить внимание. То, что казалось мне проблемой, для Карен было возможностью, недоступной ей десятилетиями. Побережье Орегона находится всего в полутора часах езды от Портленда, где в колледже Люиса и Кларка Карен получила диплом бакалавра.

Стоял прекрасный теплый майский день, нетипичный для обычно дождливого и пасмурного тихоокеанского побережья. Правда, как ни странно, всякий раз, как я приезжал сюда за последние годы, каждый день был солнечным и очень ясным. Карен радовалась безоблачному дню, и я быстро понял, что это приключение нельзя упустить. После неторопливой прогулки вдоль нетронутых песков берега Кэннон Бич, где мы собирали ракушки и камешки, Карен захотелось побывать в церковном лагере, куда она регулярно ездила в молодости. Мы поехали к северу по шоссе 101, а она пыталась вспомнить его точное местоположение.

– Слева на подъезде к лагерю мы увидим озеро. Это был мой ориентир, поэтому я точно не знаю, где сворачивать, – рассуждала Карен вслух. Следуя интуиции, она неожиданно свернула вправо.

– О боже, вот он! – с энтузиазмом воскликнула она и протянула руку в сторону указателя. Мы пешком обошли весь лагерь, и Карен отметила некоторые изменения, но в целом осталась довольна тем, что большая его часть осталась прежней.

– Священнослужители всегда говорили нам ходить по одному в лес, чтобы разговаривать с Богом, – вспоминала Карен. – Я никогда по-настоящему не понимала, что это значит. Я ожидала, что Бог явится, окруженный сиянием, или я услышу его голос, но такого никогда не случилось. Вместо этого я просто полюбила бывать одна на природе среди деревьев, папоротников, насекомых, волн океана и выброшенных ими стволов – все это было полным жизни! Я понимала, что могу чувствовать и как бы сливаться энергетически с каждой живой тварью. Я общалась с природой, а не Богом.

Мы перешли кольцевую трассу у берега и пошли по дороге, вдоль которой висели информационные табло. Хотя Карен в свой последний приезд не видела эти табло, одно из них особенно ясно напомнило ей о том, что изначально повлияло на ее мировоззрение.

«Мы можем многому научиться у природы. Природа – это выражение Бога или, если вам так больше нравится, творческой силы и разума во Вселенной. Поскольку мы созданы той же самой силой природы, то можем пользоваться ею как зеркалом, в котором отражается правда о нас самих», – было написано на нем.

Оглядываясь, Карен сказала:

– Я не знаю, Бог это или природа, но имеет ли значение, как это назвать?

По дороге обратно в Портленд мы любовались государственным лесным угодьем Тилламук, раскинувшимся вдоль шоссе 6, и размышляли о том, как часто хорошие прогулки становятся источником сильного душевного подъема. Природа – это способ соединиться не только с красотой нашей планеты, но и с ее огромной энергией.

Подключение к источнику, превосходящему нас, дает большое утешение, особенно тому, чья душа путешествует за пределами земной консенсусной реальности (например, в глубокой коме или при любом духовно-трансформирующем переживании). Это наблюдение тысячами подтверждалось видениями пророков и мистиков, выходивших за пределы фильтра мозга и вступающих с этой энергией в личные отношения.

Наши представления о милосердной и сострадательной любви, действующей во Вселенной (из авраамизма и иудаизма, христианства и ислама, зороастризма и синтоизма, индуизма и буддизма), сформированы людьми, которые встретились с ней в духовном мире. Большинству этих традиций дали начало люди, наблюдавшие экстраординарные качества невидимого мира, которые доказывают нашу глубокую связь со Вселенной. По сути, это самое основное определение духовности – связь со Вселенной, благодаря которой мы ощущаем ее важные проявления и можем достигать наших целей и желаний. Эта связь предполагает, что экстремальные ситуации, случающиеся из-за конфликтов, должны быть решены с помощью нашей доброты и сострадания.

Если вам повезет, то однажды вы встретите человека, воплощающего в себе эту духовную энергию. В 2014 году на Мауи мы останавливались у нашего друга Чака Блитца и удостоились чести провести время с Рам Дассом (бывшим Ричардом Альпертом). Он начал свою карьеру в Гарвардском университете, где в 1960-х годах изучал психостимуляторы. После освобождения от должности из-за разногласий с руководством он погрузился в медитативные практики и надолго уехал в Индию – исследовать широкое разнообразие духовных методик и техник как способов взаимодействовать с природой сознания. В феврале 1997 года у него случился инсульт, и теперь он приговорен к инвалидному креслу. Когда мы впервые подошли к Рам Дассу, это было в ресторане на набережной, где мы обедали с ним и маленькой компанией его близких друзей, Карен поразила реакция ее поля сердца.

– Когда я к нему приблизилась, то почувствовала, как мое сердце переполняется энергией чистой любви. Кажется, она исходила от самого Рам Дасса, когда он смотрел на меня с ясным и чистым вниманием, – сказала она мне позже.

Я тоже почувствовал мощную энергию, идущую от него. Его разум широко открылся, когда он вместе с коллегой Тимоти Лири работал в университете. Но теперь он постарался углубиться в сознание духовными способами. Он хотел непосредственно ощущать божественную любовь и жить, радуясь каждому мгновению. Мы наслаждались беседой с Рам Дассом, как родственные души, и сошлись во многих взглядах, особенно относительно феноменальной загадки сознания и способности любви исцелять на всех уровнях.

Наша беседа тем тихим, теплым, свежим гавайским вечером содержала мудрость, которую он воплотил в своей замечательной книге 1971 года издания «Be Here Now» («Быть здесь и сейчас»), кратком изложении восточной мудрости в форме, легкой для восприятия западных людей. В 1972 году в Сан-Франциско, будучи подростком, я купил экземпляр этой книги за 3,33 доллара. Тогда, в 1970-х годах, его идеи были мне чужды, но теперь они стали гораздо понятнее. Зная, что мы с ним увидимся, я взял с собой эту книгу, чтобы попросить автограф.

«Путешествуя вглубь самого себя, уходя глубже и глубже, чтобы встретиться с Истиной... мы убеждаемся в нашем единстве, в нашей общности. Нет никаких границ и расстояний», – написал Рам Дасс в своей книге.

Последствия инсульта немного ограничивали его речь, но глубина его обобщений (которую я вспомнил, просмотрев свою потертую книгу) была как успокоительное купание в чистейшем понимании. Я слышал его слова и одновременно чувствовал его идеи. Его присутствие меня заворожало.

– Во всех нас есть гуру. Вы есть гуру. Гуру – это идеальное зеркало, потому что больше нет никого. Великий учитель, вне всех дуальностей, находится внутри вас.

Он поделился с нами поразительным откровением и выказал сильную веру в нашу связь с божественным – веру, которой так недостает многим нашим ортодоксальным религиозным учениям. Суть любой религии, проповедующей основной принцип единства и связи друг с другом, с самой жизнью и Вселенной, совпадает с содержанием множества прозрений духовных путешественников. Таким образом, пропаганда любви, сострадания, милосердия, притяжения и прощения – наиважнейшие составляющие духовного мировоззрения, уважающего уроки таких переживаний.

– Если знать, как слушать себя, тогда каждый был бы гуру, – согласился я.

– Когда вы находите свет в себе, то начинаете видеть свет в каждом человеке... Мы все просто введены в заблуждение, все мы попали в иллюзию. Выход из двойственности – в осознании того, что все это иллюзия!

Он прекрасно понимал то, что мы назвали в этой книге Великой иллюзией. Предельная двойственность (пребывание одновременно внутри и вне иллюзии), возможно, звучит парадоксально, но только с точки зрения дуальности. Такое мировоззрение дарит нам осведомленность о нашей связи с огромной любовью источника всего сущего и одновременно позволяет заниматься своими повседневными делами – связь никогда не прерывается! Мы просто начинаем осознавать ее. Мы больше, чем просто физическое тело, и осознание необъятности нашей духовной природы дает нам возможность видеть гораздо дальше нашей материальной жизни.

Вакуумная энергия – неиссякаемый источник энергии, способный радикально изменить наше общество, если мы только найдем способ использовать его здесь, на Земле.

– Вы чистый дух, вечный дух. Очень старое существо. А не физическая материя! – Никто из сидящих за обеденным столом не стал бы спорить с этим. Окружение Рам Дасса прекрасно знало, что мы все духовные существа, живущие в духовной Вселенной.

– Это внутреннее пространство, где вы пребываете, где вы есть. В этом месте ничего не нужно делать. Оттуда все происходит, проявляется в идеальной гармонии со Вселенной.

Знаменитая фраза Рам Дасса «Быть здесь и сейчас» описывает многие духовные практики, предназначенные для того, чтобы перенести нас в настоящий момент – покой и тишину, которые мы обретаем, когда замедляем темп и начинаем прислушиваться к себе и миру. Дасс предлагает нам учиться всегда пребывать в текущем моменте, и нам нужно отнестись серьезно к этой задаче.

К концу обеда я был окрылен мудростью просветленного, которой поделился с нами Рам Дасс, – неподдельным знанием, выходящим далеко за пределы простой истины его слов. Все, что он сообщал, соответствовало тому, что я стремился узнать, вооружившись своим коматозным опытом. Его знание (а я шел к своему собственному знанию) произрастало из очень древних учений, берущих начало во тьме тысячелетий, глубочайшей истины, проистекающей из мглы античности. Эти уроки далеко не новы, но нам в современном мире нужно их вспомнить.

Магия нашей поездки на Мауи на этом не закончилась. С нашими новыми друзьями Джоэлом Фридманом и Клаудией Кирхмайер мы пешком прошли через кратер Халеакалу в глубине острова. Клаудия начала наш двадцатикилометровый однодневный поход с «Оли Алоха» – гавайского приветствия, которое она с сердечной благодарностью спела духу этого вулкана. Мы ездили по прекрасной дороге Хана Роуд, охватывающей побережье, и плавали с разноцветными тропическими рыбами в чистейших водах океана. От нашей гостиницы до пляжа около километра, так что мы издали любовались морем и иногда видели фонтаны китов. Замечая их, Карен вспоминала практику общения с животными, концентрировала сознание на энергии сердца и представляла, что общается с далекими китами.

– Я внутренне выразила благодарность и признательность китам за их присутствие и признала нашу с ними связь, – пояснила она. – Это вроде как сказать: «Привет, киты!», а они отвечают тебе: «Привет».

Посланная Карен мысль похожа на санскритское приветствие, которое я очень ценю, – намасте. Если говорить просто, намасте значит: «Бог во мне признает Бога в тебе».

Гавайцы часто вывозят туристов в залив на катере или байдарке и пытаются подобраться к китам поближе, но мы приехали под конец сезона наблюдений за китами, и встреча с этими гигантами была маловероятной. Тем не менее мы решили попытать счастья.

Через несколько дней Джоянна Коттер (наша новая местная подруга) сказала, что человек, работающий в прокатном пункте гостиничного комплекса «Четыре сезона Мауи» в Вайлеа, задолжал ей, поэтому она может взять два двухместных морских каяка, когда пожелает. Она пригласила на эту экскурсию нас и еще одну свою подругу, Мишель Мартин.

ТЕ, КТО ПРЕБЫВАЛ НА КРАЮ И ВСМАТРИВАЛСЯ В ИНОЙ
МИР, ТЕ, ЧЬЕ СЕРДЦЕ РЕЗОНИРОВАЛО С БЕЗМЕРНОЙ ЛЮБОВЬЮ,
НИКОГДА НЕ ЗАБУДУТ ЭТО ЧУВСТВО – ОНИ ИЗМЕНИЛИСЬ
НАВСЕГДА. ОНИ ЗНАЮТ, ЧТО ЕДИНЫ СО ВСЕЛЕННОЙ.

Конечно, мы надеялись увидеть китов вблизи. Мишель рассказала нам, как встретила с китихой и китенком, и это стало пределом наших желаний. Мы плыли по заливу Мауи как раз в сезон рождения китят, плыли по водам тихой гавани, в которой они растут, но нам наперебой советовали не слишком надеяться на великолепное зрелище, так как уже совсем поздно.

Едва отплыв от берега, мы встретили двух великолепных морских черепах около метра длиной, которые проплыли примерно в трех метрах от каяков. Их царственное появление вызывало в нас трепет. Одна из черепах подплыла под наш с Карен каяк.

– О, боже, смотри, какие черепахи! – воскликнул я.

– Ого, ничего себе! Никогда не видела морских черепах такого размера и так близко. Здорово! – откликнулась Карен.

В кристально чистой воде мы прекрасно видели этих величественных животных. Мы чувствовали, что это хорошее предзнаменование.

Джоянна и Карен сидели в носу каяков.

– Куда нам стоит плыть, как ты думаешь? – спросила Джоянна у Карен.

– Может, туда? – предложила Карен, указывая в сторону бухты к северо-западу от нас.

Мы стали грести в ту сторону. Неподалеку качались другие лодки, но рядом с нами не было ни одной.

– Эй, Карен, а каким звуком ты бы позвала китов? – спросила Джоянна, зная, что Карен работает со звуком.

Карен сразу подумала, что звуки, которые издают киты, напоминают диджериду, древний инструмент, которым, как считается, в течение многих тысячелетий пользовались целители. Когда они с Кевином экспериментировали с аудиозаписями, то включали в них пение китов и находили его очень волнующим. Киты издают глубокий и мощный резонирующий звук, который распространяется под водой на сотни километров. Так киты и дельфины общаются между собой.

– Уааа-аааа-ооооо-аааа, – пропела Карен низким голосом, пытаясь подражать киту – гудящие, низкочастотные звуки. Остальные присоединились, и в результате мы освоили низкочастотный вибрирующий звук «ом». Через несколько минут Карен заметила нечто удивительное.

– О, боже, энергия моего сердца усиливается. От сердца расходится теплая энергия. Я никогда еще не испытывала такого, – сказала она мне, округлив глаза.

Энергия ее сердца все расширялась сама по себе, окутывая ее тело и даря ей приятное чувство, которое она училась поддерживать все последние годы. Когда она описывала это чувство, ее лицо выражало чистую радость и удивление.

Через несколько минут, во время которых мы продолжали громко петь, совсем близко, наверное в тридцати метрах от нас, внезапно появился кит. Скоро мы заметили другого кита, поменьше, и поняли, что это мать с малышом. Они принялись крутиться в воде, выдувать воздух и воду из дыхательных отверстий, махать хвостами над водой и общаться с нами. Мы испытывали благодарность за такое великолепное зрелище, и сердечная энергия Карен еще расширилась.

– Я хочу подплыть ближе, – сказала Мишель и нырнула в воду.

Мишель поплыла к китам, но волны и брызги от выскочившего из воды и шлепнувшегося обратно китенка (размером больше школьного автобуса!) заставили ее вернуться в каяк. Она не пострадала, но была потрясена тем, что побывала так близко от этих огромных и прекрасных кувыркающихся созданий.

– Подержи, пожалуйста, мое весло, – попросил я Карен, надел маску, трубку и ласты и опустился в воду, чтобы подплыть к этим добродушным гигантам. Я напоминал себе, что это наши собратья-млекопитающие, родственные человеку в эволюционном древе, но также я понимал, что нахожусь в их мире. Несмотря на исполинские размеры китов, я ощущал теплое родство с ними. Зависнув под водой, я был потрясен их близостью и добродушием.

Чем лучше я понимал, как взаимодействуют мозг и ум, тем яснее осознавал, что, согласно теории фильтра, большие фильтры (мозги) обладают большей сознательной осведомленностью (так же как мы считаем, что наше сознание больше, чем, скажем, у кошки или собаки, у которых мозг меньше).

Я знал, что мозг китов не уступает нашему по размеру, а в некоторых отношениях очевидно превосходит его. Убедительный тому пример – черный дельфин (или гринда) – вид дельфинов, обнаруженный в северной части Атлантического океана между Шотландией и Исландией. У него в неокортексе примерно вдвое больше клеток мозга, чем у людей! Если неокортекс так тесно связан с психической функцией, как полагают многие нейрочеловеки, тогда можно допустить, что некоторые из морских млекопитающих с большим мозгом способны на довольно сложные психические переживания и, возможно, даже телепатию³⁵.

Мы заметили, что другая лодка поплыла в нашу сторону – видимо, чтобы рассмотреть наших новых друзей-китов. И тогда киты стали медленно уходить. Мы знали, что из-за ограничительных мер, введенных для защиты китов, нам нельзя за ними следовать. Кроме того, когда они готовятся уплыть, то активнее ведут себя над водой. Киты стали сильнее махать хвостами, а малыш-китенок полностью выпрыгнул из воды. Дружественные взмахи хвостами показались нам душевным «прощайте», и мы с благодарностью и восторгом замахали руками в ответ.

Несколько дней спустя мы вернулись в то же место, но с другой целью. Рам Дасс очень любил плавать в океане, но инсульт, приговоривший его к инвалидному креслу, не давал ему сделать это самостоятельно. Так что его друзья решили помочь ему. Раз в неделю Рам Дасса привозили к моторной лодке на инвалидной коляске с колесами, созданными специально для поездок по песку. Затем его поднимали и переносили в воду. Его поддерживали на воде специальные приспособления, и он мог плавать на расстояние до двенадцати метров, в то время как его спутники пристально за ним наблюдали.

Мы присоединились к группе из примерно дюжины человек, регулярно собиравшихся на этот ритуал. Рам Дасс и все остальные болтались в воде на расстоянии пары метров друг от друга, разговаривая и перебрасываясь мячами.

³⁵ Статья Мортенсен Х. С., et al. «Quantitative Relationships in Delphinid Neocortex». *Frontiers in Neuroanatomy* 8, no. 132, 2014, 1–10. Доступна по ссылке <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fnana.2014.00132/full>.

– О Боже, о Боже, о Боже – неожиданно для нас медленно проговорил Рам Дасс, и все остальные присоединились к нему с детским энтузиазмом.

– О Боже, о Боже, о Боже, – все громче повторяли мы хором.

Рам Дасс явно наслаждался купанием. Он сиял от удовольствия, качаясь на волнах в своей экипировке.

– О радость, о радость, о радость! – провозгласил Рам Дасс.

Менялись его слова, менялась и наша энергия. Я ощущал эманации любви, исходящие от Рам Дасса. Когда к хору голосов присоединились все, мы стали сплоченной группой душ. Это напомнило мне сложную координацию и четкое движение стай рыб или птиц. В этот прекрасный момент, глубоко погрузившись в чистую радость рядом с Рам Дассом, мы становились одним сознательным организмом через резонанс наших взаимодействующих сердец. Другие отдыхающие с любопытством посматривали на нашу группу, но мы не обращали на них внимания.

– О радость, о радость, о радость! – повторяли мы в унисон.

В книге «Be Love Now: The Path of the Heart» («Будь воплощением любви: путь сердца») Рам Дасс рассказал о своем собственном пути к сердцу. Он, несомненно, излучает любовь, заключенную в нем – прекрасном образце для подражания для всех нас. О том, что он есть любовь, Рам Дасс сказал примерно так, как учила меня Карен: «Просто любите, пока вы с вашими любимыми не станете одним целым».

Западный человек не верит в то, что мы, люди, можем стать едиными и тождественными Богу. В нашей культуре такое заявление мгновенно вызовет гнев, и вас могут обвинить в самовлюбленности или, хуже того, в мессианском бреде и другом подобном психическом заболевании. Хотя конкретная реальность такого истинного единства – прямая противоположность эгоизма.

«Просветленные могут любить то, что глубже нашей личности или нашего тела. Они видят дальше иллюзии, заглядывают в идеальную божественную суть, являющуюся ядром каждого из нас. Эти узы всеобщей любви не ограничиваются нашей личной, собственнической или насущной любовью. Просветленный человек есть любовь!» – замечает Рам Дасс в книге «Be Here Now» («Быть здесь и сейчас»).

До своей комы я шел тяжелым путем веры в иллюзии. Учение Рам Дасса идеально совпадает с важнейшими открытиями моего ОСП и анализом всего приключившегося со мной. Многие мои знакомые приписывают мою постоянную благодарность миру чудесному выздоровлению, но правда в том, что знание, которое я обрел в результате такого ужасающе сложного переживания, как неделя комы из-за менингоэнцефалита, было для меня огромным даром, независимо от исхода болезни. Я благодарен за каждую грань этой драгоценности, называемой жизнью, и знаю, что мои испытания и трудности стали мне близкими друзьями в этом путешествии. Без них я не получил бы возможности пройти по ярко освещенному гребню высоко над Миром Червя, по которому в начале путешествия тащилась моя разочарованная душа, осторожно обследуя все вокруг. Взгляните на тяготы жизни, болезни и травмы как на ступени, по которым наша душа может взойти к единству с Богом. Именно тем, как мы справляемся с такими задачами, как восстанавливаем ощущение нашей божественной природы и связи со Вселенной, определяется наша способность обеспечивать собственный духовный рост.

Подключение к источнику, превосходящему нас, дает большое утешение, особенно тому, чья душа путешествует за пределами земной консенсусной реальности.

Когда после того купания мы обедали, я наслаждался беседой с Рам Дассом, кивая с искренним согласием на его слова:

– Ты начинаешь понимать, что того, что можно узнать посредством чувств, и того, что можно узнать посредством размышлений, недостаточно. Нужно оторваться от земной суетности и вернуться к детской невинности.

В этот момент я увидел в нем юного Ричарда Альперта – молодого парня, переполненного волнением, любопытством и тем прекрасным простодушием, которое является источником всего истинного знания, пусть такая ребяческая наивность и презирается эгоистичным «искателем».

– Нужно быть осторожным и не входить в дверь просветления слишком быстро, иначе вы войдете туда со своим эго. Хорошо бы дать развеяться оболыщению величием, мессианскому комплексу в психбольнице. Вы должны быть по-настоящему чисты. Вы не сможете притвориться чистым.

Эту чистоту я только начинал замечать в себе, развивая своего внутреннего наблюдателя или «высшую душу», которая полностью осознает сущее. После выхода из комы девять лет назад я узнал о существовании своей «высшей души», так тесно переплетенной со всеми гранями этой Вселенной и совершенно независимой от моего эго. Я продолжаю учиться терпению и верю, что все идет как надо. Это путешествие к истинному «я» совершается по милости Коллективного разума (или Бога, если кому-то привычнее это слово), а так как я неотъемлемая его часть, то верю, что он хочет мне помочь. Конечно, цель нашего Коллективного разума – высшее счастье для всех живущих на Земле, и моя высшая душа полностью поддерживает ее.

В конце Рам Дасс рассказал о том, что побудило его уехать из США.

– Я все еще был западным человеком, поэтому я поехал и смотрел, смотрел и смотрел. А пока я смотрел как рациональный человек, я ничего не находил, только собственную тень. Ты всегда находишь только самого себя. Ты стоишь на мосту и видишь себя, плывущего мимо. Будьте наблюдателем, тем «я», что существует. Будьте всем, что есть здесь и сейчас.

Рам Дасс следовал своему пути – из Гарварда в Индию и обратно в Соединенные Штаты – учить людей тому, чему научился сам. Мое путешествие, начавшееся с комы, принесло мне частицу той же мудрости – универсальной истины. Величайшим даром для меня стал коренной переворот в понимании механизмов Вселенной. Путешествие, проложившее параллели в последних изменениях научной мысли. Это вызывает большой оптимизм, потому что фундаментальный сдвиг во всеобщем мировоззрении позволит нам сыграть гораздо более важную роль в эволюции Вселенной. Мы можем сознательно выбрать исцеление и подняться от просветления отдельной личности к гармоничной жизни целых этнических и национальных групп, если возьмем курс на правильное управление нашей планетой и тем, что вне ее. Даров этого пробуждения бесчисленное множество. Так же, как обретенное знание, ценно понимание того, что эти дары я так или иначе получил бы, даже если бы перестал сопротивляться менингоэнцефалиту и покинул физический мир.

Как сказал Эйнштейн, «истинная ценность человека определяется тем, насколько он освободился от эгоизма и какими средствами он этого добился». Наш сосредоточенный на себе взгляд вызывает львиную долю проблем, с которыми мы сталкиваемся. Наш маленький личный театр сознания, на первый взгляд, принадлежит только нам, но исследования сознания, проблемы ума-тела и эксперименты квантовой физики свидетельствуют, что все мы на самом деле части Коллективного разума. Мы все вместе медленно пробуждаемся для того, чтобы идти к общей цели – эволюции сознательной осведомленности.

Пока каждый из нас прокладывает свой особый жизненный путь, наша коллективная судьба – жить в мире и гармонии вместе со всеми близкими, в единстве со Вселенной, исцеляясь бесконечной и безусловной любовью. Это не утопия и не самообман – это неотъемлемое право всех разумных существ. Все препятствия, особенно очевидное зло и невежество нашего мира – безрассудные убийства и самоубийства, политические конфликты и военные

действия, истощение нашей экосистемы из-за неправильного применения современной науки и техники, – все это части нашего общего плана.

Духовное пробуждение и осознание станет величайшей революцией человеческой мысли, и оно придет отнюдь не слишком рано. Мы должны пробудиться, чтобы взять на себя полное управление нашей планетой, потому что наши бестолковые действия загнали нас в очень опасную ситуацию, когда треть живущих на земле видов растений и животных находится на грани исчезновения, а немалая часть населения Земли живет в условиях опустошительных войн и конфликтов.

Это критический момент в человеческой истории, похожий на «дар отчаяния» людей, идущих по кругу зависимости. Все мы, возможно, находимся посреди коллективного «дара отчаяния».

Так же как душа каждого человека развивается благодаря жизненным трудностям и испытаниям, человечество в целом должно решать эти проблемы сообща, чтобы ускорить свой рост до беспрецедентного. Человеческий дух обладает силой, намного превосходящей самые безумные наши мечты. Есть много причин надеяться, что у нас будет блестящее и гармоничное будущее. Если вы, читатель, начнете сознавать собственную власть над событиями вашей жизни, то все мы выиграем. Чем больше людей поймет, что все мы действительно вечные духовные существа, тем более гармоничным и спокойным станет наш мир.

Конечно, еще не все готовы принять эту правду. Всегда есть те, кто ставит мир на новые рельсы, те, кто ждет, когда другие построят мост, и те, кто ни за какие коврижки не сдвинется с места. Столетия назад люди доверились собственным наблюдениям и заявили, что Земля круглая, а не плоская. Некоторые подождали, пока астрономические и математические расчеты не доказали это. А другие не поверили, пока не увидели снимки со спутника.

Мы все имеем возможность исследовать обширный океан сознания внутри и вокруг нас, изучая души, с которыми мы объединены в скрытую, но вечную схему связи. И каждый может узнать это сам.

У входа в Оракул в Дельфах начертаны слова: «Познай самого себя». Это наивысшее предназначение и смысл жизни – жизни конкретного человека и любой совокупности людей, жизни обитателей Земли и гораздо большей общности разумных существ во Вселенной. Если вы следуете древнему указанию, ваш путь становится гораздо более серьезным и волнующим, особенно когда вы начинаете понимать, что местоимение «себя» включает всю Вселенную. Человечество вплотную подходит к познанию реальности Коллективного разума, и мы ощущаем, что наша жизнь имеет гораздо больший смысл и важность, чем можно было вообразить. Все мы являемся частью обширного и творческого сознания, и эволюция этого сознания космического масштаба – не что иное, как индивидуальный путь разумных существ к пониманию своей роли в этом сотворческом усилии.

Помните, что вы, дорогой читатель, – важнейший участник этого процесса. Развитие Вселенной грандиозно и захватывающе, а вы не только ее часть – вы и есть она. Вы есть *Вселенная*. Разумная Вселенная, в которой мы живем, – самосознающая, обучающаяся и развивающаяся, и, как только вы начнете это полностью понимать и жить этим, вы приблизитесь к идеальной гармонии со всем сущим. Каждый из нас – потенциальный реформатор, способный привести наше коллективное понимание к желанной цели. Каждый из нас может принять это приглашение и вырваться из иллюзии, признать нашу духовную природу и то, как она резонирует с фундаментальной природой Вселенной. Прекрасное и многообещающее будущее так близко, на расстоянии вытянутой руки – нам нужно только решиться.

От автора

После того как в 2008 году я впал в кому и вышел из нее, я стал все лучше понимать реальность, обусловившую мои переживания в иных мирах, – и это, в свою очередь, заставило меня обратить внимание на критические ошибки общепризнанной научной парадигмы. Поначалу я хотел написать статью по неврологии для медицинского журнала, но те, кому я рассказал свою историю, убедили меня, что ею нужно поделиться с более широкой аудиторией. За последние годы было опубликовано много книг об околосмертных переживаниях, причем несколько из них написали врачи. Однако ни одна не получила большого резонанса за пределами довольно узкого круга людей, уже интересующихся этой темой. Тем не менее издатели проявили интерес к моей истории, и в октябре 2012 года она была опубликована.

Книга «Доказательство рая» более сорока недель продержалась на первом месте списка бестселлеров документальной литературы «Нью-Йорк Таймс» в мягкой обложке и оставалась в этом списке почти два года. Кроме того, мою книгу перевели и издали более чем в тридцати странах мира. Она явно задела за живое большую читательскую аудиторию разных культур. Для меня стал огромной неожиданностью быстрый успех этой книги, я-то думал, что, чтобы получить такое признание, потребуются годы. Однако по откликам в письмах и вопросам во время моих презентаций я понял, что она оказалась не столь эффективной, как я надеялся, и не дошла до большинства людей, вроде меня – настоящих непредвзятых скептиков.

Думаю, отчасти это связано с названием книги, предложенным моим издателем. Хотя я верю в существование жизни после смерти, говорю я далеко не о «рае». Я анализирую фундаментальную природу реальности и человеческого опыта и пытаюсь разобраться в теме, намного превосходящей вопрос о том, выживают или нет какие-то части сознания после смерти мозга и тела. Такое знание прямо связано с нашим подходом к жизни. Мне больно, когда «Доказательство рая» принимают за подтверждение догматических учений современного христианства (я получал такие обвинения от узколобых скептиков, которые, я убежден, не читали книгу, а просто шарахнулись от ее заголовка). Мои книги и выступления вызвали лавину сообщений от адептов глубоких мистических традиций разных вероисповеданий (каббалы, христианства, ислама, буддизма, индуизма, бахаизма и других), в которых они писали о том, как сильно соотносятся мое путешествие и мои идеи с их собственным пониманием. Хочу подчеркнуть, что наше с Карен послание адресовано всем.

Видя успех «Доказательства рая», легко забыть, как я переживал, когда принимал решение опубликовать свою историю. Риск лишиться работы в академической нейрохирургии был вполне реален – в конце концов, я сильно раскачивал лодку и запросто мог быть насильственно изгнан из моего племени, то есть нейрохирургии и нейронауки. Я знал, что должен поведать о фундаментальной природе сознания и всей реальности, но, если бы моя концепция не дошла до широкой публики, я мог закончить свои дни маргиналом и отверженным. Тем не менее я знал, что мое послание слишком важно, чтобы его скрыть.

Пробуждение нашего сознания породит спокойный и добрый мир. Оно расширит представление о наших возможностях и позволит лучше понять природу человеческого духа – кто мы такие, зачем мы здесь и куда мы идем.

Мои опасения оказались не напрасными. После издания «Доказательства рая» я получил бесчисленные приглашения на интервью и выступления, где люди проявляли ко мне искренний интерес и говорили, какой загадкой и чудом является моя история. Однако в то же время я столкнулся с предсказуемо отрицательной реакцией представителей науки, включая Сэма Харриса, Майкла Шермера и Оливера Сакса, интерпретировавших мое переживание как очевидный вымысел. Они говорили, что не видят убедительных доказательств тому, что мой мозг

был действительно поврежден и я не мог галлюцинировать. И хотя большинство врачей понимали, как архисложно достоверно объяснить мой опыт с учетом всех данных, эти самоуверенные комментаторы или не знали о медицинских тонкостях, или не могли распознать картину гибели мозга, которую практикующие врачи узнавали легко. Я жаждал опровергнуть неверные интерпретации, но это было трудно устроить. Большинство критиков просто игнорировали факты о моем переживании или делали голословные утверждения, чтобы дискредитировать меня лично.

У меня были досадные конфликты с Википедией. Хотя она претендует на то, чтобы быть объективным источником информации, ее редакторы явно предубеждены против тех, кто верит в реальность духовных переживаний (и потому удаляют их аргументы из текста). Тем временем циникам, нападающим на ОСП, кажется, предоставлены неограниченные возможности, и они могут свободно редактировать сайт, делая Википедию настоящим источником дезинформации в отношении определенных тем.

Соавтор этой книги Карен Ньюэлл – мой духовный наставник, коллега и, самое важное, любимая спутница жизни. Мы стали большими друзьями благодаря глубокой взаимосвязи, возникшей на всех уровнях. В отношениях с Карен я испытывал настоящее единство с сознательной Вселенной. Моя теория, изложенная в книгах «Доказательство рая» и «Карта рая», сформировалась во многом благодаря ее разъяснениям и откровениям, и этой книги, которую вы держите в руках, не было бы, если бы не существенное участие Карен на всех этапах ее создания. Она гораздо больше, чем моя муза, она стала нужна мне как воздух, без нее мне было бы гораздо сложнее учиться и преподавать и, конечно, проникать в фундаментальные тайны сознания и реальности. Мы вместе разрабатывали концепции, изложенные в этой книге. Бесконечные часы мы провели за разговорами, в которых сочетали мою квалификацию нейрохирурга и познания в астрономии, физике, космологии, а также анализ моих околосмертных переживаний с глубокими познаниями Карен в метафизике, древней мудрости, духовных практиках и работе с энергией сердца. Она экспериментировала на себе и лично оценила бесчисленные практические методы достижения нелокального сознания. Любой импульс, который шел мне на пользу, был отражением ее страстного постоянного поиска истины нашей жизни.

Хотя я не все еще знаю, я уверен, что мы близки к величайшей революции человеческой мысли, к подлинному синтезу науки и духовности. Я написал «Доказательство рая» и «Карту рая», чтобы помочь современному умному читателю, настоящему непредубежденному скептику (каким был я до комы), прийти к мировоззрению, охватывающему и науку, и духовную природу человека.

«Жить в разумной Вселенной» – следующая попытка помочь объективному, проницательному, скептически настроенному читателю найти свой путь к обновляющему, освобождающему мировосприятию, которое полностью принимает современную духовность в границах передовой науки: физики, космологии и исследований сознания.

Сам посыл – это императив. Существующий порядок вещей не работает. Человечеству давно пора освободиться от варварских бессмысленных племенных конфликтов и войн, за тысячелетия истребивших большую часть человечества.

Пробуждение нашего сознания породит спокойный и добрый мир, гораздо более мирный и гармоничный для всех живых существ на Земле. Оно расширит представление о человеческих возможностях, подарит нам способности, о которых сегодня мы можем только мечтать, и позволит лучше понять сложную природу человеческого духа – кто мы такие, зачем мы здесь и куда мы идем.

Человечеству пора проснуться. От этого зависит само наше существование.

*Эбен Александер, врач.
Шарлотсвилл, штат Вирджиния.
12 июня 2017 года*

Благодарность

Мы с Карен благодарны многим людям, сыгравшим важную роль в написании этой книги. Тысячи людей помогли нам своей любовью и историями, и все они в своем роде наши учителя. Их слишком много, чтобы перечислить всех, но мы бы хотели поблагодарить несколько человек за особо ценный вклад в эту книгу.

Мы признательны прогрессивным врачам, ученым и философам, которые мужественно выступили против доминирующей парадигмы и полностью признали и оценили глубокую тайну сознания. Их содействие углубляет знания людей о нашем предстоящем пробуждении. Мы хотим выразить особую признательность Жюли Бейшел, Маргарет Кристенсен, Ларри Досси, Брюсу Грейсону, Аллану и Джейни Гамильтон, Чарли Джозефу, Бернардо Каструпу, Эду Келли, Эдгару Митчеллу, Рэймонду и Шерил Моуди, Дину Радину, Гэри и Ронде Шварцам, Джиму Такеру и Пиму ван Ломмелю.

Мы необычайно благодарны нашим друзьям, коллегам и читателям, которые великодушно поделились с нами своими личными историями и непосредственными переживаниями: Этуотер, Джону Одетту, Полу Оранду, Чаку Блитцу, Софье Коди и Оше Ридер, Каролине Кук, Джоянне Коттер, Рам Дассу, Джоэлу Фридману и Клаудии Кирхмайэр, Биллу Гуггенхайму, Его Святейшеству Далай-ламе XIV, Лауре Лейн Джексон, Кевину и Кэтрин Косси, Брайану Мэнессу, Мишель Мартин, Аните и Дэнни Мурджани, Уильяму Петерсу, Майклу и Дженнифер Шермер, Элисон Сагг, Майклу и Пэйдж Салливан, Стейси Уильямс, Гэри Зукаву и Линде Фрэнсис.

Несколько первых читателей оказали нам неоценимую поддержку, в их числе Сюзанна и Майкл Эйнсли, Билл Бимен, Нил Гроссман, Джадсон Ньюберн и Джен Пипкин.

Особая благодарность – нашим литературным агентам Гейл Росс, Говарду Юну, Даре Кэй, Энн Спраул-Лэтимер и всем их коллегам из агентства Ross Yoon Agency, а также нашим редакторам Лие Миллер, Эллисон Дженис и издателю Гейл Гонсалес из Rodale Books. Спасибо вам за поддержку и веру в важность нашего исследования.

Мы признательны исследователям Международной ассоциации околосмертных переживаний Роберту и Сюзанне Мэйс за конкретизацию глубокой истины, лежащей в основе истории, впервые рассказанной в «Доказательстве рая».

Огромная благодарность Элизабет Хэр за ее надежную и оперативную ежедневную помощь в управлении нашим общим проектом.

Мы будем вечно благодарны нашим родным. Приносим особую благодарность маме и дочери Карен – Диане и Джейми – за согласие поделиться их личными историями борьбы с жизненными испытаниями, а также Клэйтону и Гвен; семье Александра Эбена: Бетти и Эбену Младшему, Эбену IV, Бонду, Холли, Джин, Бетси, Филлис и всем его родным.

Приложение А

Место хранения воспоминаний в головном мозге не найдено

Известный канадский нейрохирург Уайлдер Пенфилд большую часть своей карьеры посвятил электростимуляции мозга у бодрствующих пациентов с целью удалить поврежденные участки мозга, вызывавшие у них судороги. За три десятка лет продуктивной работы он очень расширил наши знания о функции и анатомии неокортекса и сделал несколько открытий о работе памяти.

Зная, что воздействие на ткань мозга не вызывает боли, он проводил эти процедуры у бодрствующих пациентов, применяя лишь местную анестезию кожи головы. Точечное раздражение электрическим током вызывало воспоминания, которые включали в себя движения, цвета, эмоции, сны, запахи, звуки, дежавю, разные «странности» и зрительные впечатления. Он отмечал, что эти воспоминания сильно отличались от обычных и часто касались вещей, весьма далеких от того, что люди вспоминают при обычных обстоятельствах. Иногда при повторной стимуляции у людей всплывали те же воспоминания, но чаще всего такого не случалось. Когда пациенту делали несколько операций, в интервалах между ними эти точки стимуляции не сохранялись.

Эта предполагаемая физическая основа памяти была названа энграммой. Пенфилд обнаружил, что только стимуляция височных долей (частей мозга непосредственно над ушами) может вызывать значимые воспоминания – никакие другие области неокортекса не давали такой реакции. Несмотря на совершенство его метода, воспоминания удавалось вызвать только в пяти процентах хирургических случаев, и они возникали только тогда, когда мозг раздражали электрическим током.

Доктор Пенфилд сделал много наблюдений, основанных на переживаниях, ощущениях и воспоминаниях его пациентов, которые можно назвать аргументами в дискуссии об уме. Интересно, что он считал главную долю мозга – теменную – молчащей. Только стимуляция височных долей (которые нейрохирурги считают менее важными) вызывала воспоминания и ощущения, и только у пациентов, «чья височная область, можно сказать, была подготовлена привычным местным эпилептическим разрядом, – пациенты без эпилептической готовности не откликались на стимуляцию височных долей»³⁶. И продолжил: «Такая стимуляция может вызвать у пациента слуховые галлюцинации в виде гудящего звука, головокружение или довольно сложное видение». Пенфилд отмечал, что стимуляция этих областей мозга была «как-то подготовлена годами электрических разрядов из соседнего эпилептогенного фокуса»³⁷, предугадывая, что это было патологическое проявление аномального участка мозга, вызывающего судороги.

Итак, хотя иногда воспоминания можно извлечь с помощью электростимуляции, гораздо чаще врачи не находили у пациента чувствительные места, а те, что им удавалось найти, были ограничены областью патологии. Хотя в первые годы исследователь ставил себе целью найти местонахождение памяти в височном неокортексе, дальнейшие поиски и размышления привели его к убеждению, что хранилища памяти в мозге нет.

³⁶ Пенфилд У. и Эрикссон Т. С. «Epilepsy and Cerebral Localization: A Study of the Mechanism, Treatment and Prevention of Epileptic Seizures» (Springfield, IL: Charles C. Thomas, 1941), 52–56.

³⁷ Пенфилд У. «The Role of the Temporal Cortex in Certain Psychical Phenomena». Journal of Mental Science 101, no. 424, 1955, 453.

В 1977 году Барбара Мильнер опубликовала в «Журнале канадской медицинской ассоциации» интервью с Пенфилдом. «Конечно, это не память, как вы, психологи, понимаете это слово, когда говорите об изменчивости памяти, с ее отвлеченными понятиями, обобщениями и искажениями. При простом запоминании мы не получаем прямой доступ к архиву прошлого опыта в нашем мозге», – сказал Пенфилд.

Мильнер продолжила: «А где этот архив? Какое-то время он (Пенфилд) играл с идеей, что память может двусторонне-симметрично откладываться в неокортексе височных долей, но отказался от нее в поздних трудах и предположил, что архив должен быть расположен где-то в верхнем стволе мозга. Латеральная височная кора тогда должна была бы выполнять интерпретативную функцию, а не быть хранилищем следов памяти»³⁸.

Хотя его первые опыты, казалось, доказывали, что энграммы памяти находятся в височном неокортексе, за годы исследований он пришел к выводу, что память не хранится ни в одной локализуемой части мозга, и это открытие совпадает с выводами других нейрохирургов.

Кратковременная, или рабочая, память (около минуты) вызывает связи между дорсолатеральной префронтальной корой (фронтальными долями) и теменными долями, но механизм и расположение хранилища долговременной памяти остается полной загадкой. Определенные анатомические структуры, в особенности гиппокамп и энторинальная кора средней части височных долей, очень важны для консолидации кратковременной памяти в долговременную. Однако долговременные воспоминания не хранятся в этой области.

Нейрохирурги должны с большой осторожностью проводить операции около средней височной доли из-за механизмов формирования долговременной памяти, для которых необходим сохраненный гиппокамп (маленький участок на медиальной поверхности височных долей). Значительное повреждение доминантного гиппокампа или примыкающей энторинальной коры (особенно билатеральное повреждение) лишает пациента способности формировать новые долговременные воспоминания. Никакая другая область мозга не связана так сильно с памятью.

Сейчас традиционная нейронаука считает, что долговременная память хранится диффузно по всему неокортексу. Однако общий опыт нейрохирургов, иссекавших из-за разных патологических состояний (опухолей мозга, эпилепсии, аневризм, мальформаций кровеносных сосудов мозга и инфекций) большие области неокортекса каждой доли мозга и не столкнувшихся с признаками обширной потери памяти у пациентов, опровергает идею об общем кортикальном хранилище воспоминаний.

Сегодняшние неврологические гипотезы о возможной биохимической природе памяти очень разнообразны. Последние заслуживающие внимания гипотезы обращаются к простейшим протеинам, называемым прионами³⁹, специфическому химическому метилированию важнейших областей ДНК⁴⁰, взаимному влиянию синаптической активности нейронов и транскрипции их ядерной ДНК⁴¹, мостику памяти через синаптический феномен парного кэппинга в дендритах общих нейронов⁴² и рассматривают вероятность того, что в хранении памяти

³⁸ Мильнер Б. «Memory Mechanisms». Canadian Medical Association Journal 116, 1977, 1374–1376.

³⁹ Статья Папасоттиропулоса А., et al. «The Prion Gene Is Associated with Human Long-Term Memory». Human Molecular Genetics (Oxford Journals) 14, no. 15, 2005, 2241–46. Доступна по ссылке <https://europepmc.org/abstract/med/15987701>.

⁴⁰ Статья Миллер С. и Свит Дж. «Covalent Modification of DNA Regulates Memory Formation». Neuron 53, no. 6, March 5, 2007, 857–69. Доступна по ссылке <https://europepmc.org/abstract/med/17359920>.

⁴¹ Статья Хендрикс М. «Reducing Memory to a Molecule: A Researcher Explores the Molecular Essence of Memory». Johns Hopkins Medicine, Institute for Basic Biomedical Sciences, 2009. Доступна по ссылке http://www.hopkinsmedicine.org/institute_basic_biomedical_sciences/news_events/articles_and_stories/learning_memory/200906_reducing_memory_molecule.html

⁴² Кастелакис Г., Сильва А. Дж. и Пойрази П. «Linking Memories across Time via Neuronal and Dendritic Overlaps in Model Neurons with Active Dendrites». Cell Reports 17, no. 6, 2016, 1491–1504. Доступна по ссылке <http://dx.doi.org/10.1016/j.celrep.2016.10.015>.

участвуют квантовые вычисления в микротрубочках нейронов (гипотеза оркестрованной объективной редукции Хамероффа – Пенроуза обсуждается в приложении Б)⁴³.

⁴³ Крэддок Т., Тужински А. и Хамерофф С. «Cytoskeletal Signaling: Is Memory Encoded in Microtubule Lattices by a CaMKII Phosphorylation?». PLOS Computational Biology 8, no. 3, 2012, e 1002421.

Приложение Б

Дополнительные комментарии к парадоксу измерений квантовой физики

Квантовая физика начиналась с гипотезы Макса Планка о дискретных «элементах энергии» любых излучающих энергию атомных систем, сформулированной в 1900 году, и с работы Альберта Эйнштейна 1905 года о фотоэффекте. Эйнштейн предположил, что, в зависимости от частоты, свет выбивает с поверхности вещества электроны с разной кинетической энергией. Но именно введение Эрвина Шрёдингера к его знаменитому волновому уравнению 1925 года, за которое он получил Нобелевскую премию по физике в 1933 году, позволило оценить реальность квантовой физики. Его линейное частное дифференциальное волновое уравнение определяет детерминистскую эволюцию во времени функции состояния любой квантовой системы, независимо от ее размера (включая размер Вселенной).

Волновая функция Шрёдингера рассматривает суперпозицию возможных результатов, то есть в эксперименте с двумя щелями электрон, демонстрирующий волновое поведение, может пройти одновременно сквозь обе щели, левую и правую, с различными назначенными вероятностями (его расположение «распределено» между двумя вариантами, волновая функция является унитарной или всеохватывающей).

Математика и физика волнового уравнения Шрёдингера были полностью подтверждены не только десятилетиями научной доработки, но и практическими успехами, которые определяют рост выпуска товаров и услуг в мире примерно на треть. Проблема возникает при попытке интерпретировать актуальные импликации (научные, философские и метафизические) такой математики и физики, особенно если мы учтем лежащую в их основе реальность, обнаруженную экспериментально.

Американский физик Генри Стапп так сформулировал эту дилемму: «Если вкратце, то традиционная квантовая механика дуалистична на уровне практическом, но менталистична на онтологическом». Другими словами, общепринятая интерпретация квантовой механики – такая, которая признает и мозг, и ум, но на самом фундаментальном уровне толкования реальности настаивает на первичности ума. Вот почему традиционная наука так яростно пресекает все попытки извлечь уроки из открытий квантовой физики – они кардинально расходятся с материалистической позицией: ее приверженцы стремятся доказать, что ум и сознание не имеют ничего общего с объективной реальностью. А гипотеза об изначальном разуме допускает, что сознание вполне может стоять в самом центре реальности. Отрицать очевидное можно только до определенного переломного момента, к которому, я думаю, мы быстро приближаемся.

Интересно, что даже в таком эксперименте квантовой механики, где нельзя сказать, какой из параметров возник первым, параметры двух запутанных частиц сильно коррелируют друг с другом. Если событие *A* происходит сначала в своей инерциальной системе отсчета, а событие *B* – в своей, нельзя сделать вывод, что одно измерение вызвано поведением другой частицы и ни одно событие не может претендовать на приоритет – они одинаково достоверны. Наблюдатели различных систем отсчета могут заявить, что их показатели влияют на результат измерения другой частицы, хотя оба они обоснованно претендуют на приоритет.

Заметьте, что парадокс измерений – это проблема, выходящая далеко за пределы трудностей всесторонней интерпретации квантовой физики, он указывает на логические противоречия в самих основах квантовой теории. Эта проблема коренится в динамике процесса измерений, в правилах, описывающих траектории движения квантовых систем через математическое пространство. В квантовой механике есть данные обо всех системах, которые являются чем-

то большим, чем совокупностью их составных частей, и пространственном расположении этих частей, что придает глубокую таинственность лежащей в основе этого квантовой физике и нашему пониманию того, как такие экспериментальные открытия влияют на осмысление мира.

Эйнштейна сильно беспокоила квантовая запутанность, так как она касалась краеугольного принципа физической науки, а именно концепции локального реализма, которая подразумевает два условия.

В субатомном мире все взаимодействия, включая лучи света, отражающиеся от объекта и входящие в глаз наблюдателя, связаны с передачей информации, которая не может быть мгновенной, поскольку фотонам нужно время, чтобы преодолеть расстояние от объекта до глаза и зафиксировать информацию (поэтому фотон должен быть локальным для воспринимающих пигментов сетчатки глаза). Эта передача информации ограничена скоростью света (согласно специальной теории относительности Эйнштейна).

Реализм подразумевает, что природа независима от человеческого ума. Субатомные частицы обладают различными свойствами до того, как наблюдающий ум принял сознательное решение произвести измерение. Реализм является противоположностью метафизического идеализма, который утверждает, что вся реальность содержится в сознании. Эйнштейна беспокоило, что квантовые эксперименты показывают: реальность ведет себя так, словно разум непосредственно участвует в ней (а это значит, что верны теории метафизического идеализма).

Физики с пренебрежением относились к работе Эйнштейна, Подольского и Розена (мы упоминали о ней в главе 5) и рассматривали ее как философский курьез, пока ирландский физик Джон Белл не придумал, как проверить аргументацию парадокса ЭПР опытным путем. В 1964 году он опубликовал свою работу, в которой сформулировал теорему (неравенство Белла), открыв тем самым дверь экспериментальной оценке одновременной связи во всей Вселенной, которую предлагала квантовая физика.

Исследования ученых, вдохновленных блестящей работой Белла, подтвердили реальность квантовой запутанности, которая противоречила предположениям Эйнштейна о локальном реализме и косвенно указывала на то, что фундаментальной объективной реальности не существует. Реальность лучше представлять как информационное поле, для существования которого нужна всеобъемлющая структура или сознательный наблюдатель. При рассмотрении теоремы Белла физики часто делают разнообразные оговорки и строят гипотезы в попытках прояснить природу реальности.

В 1982 году Ален Аспект подтвердил открытия Стюарта Фридмана и Джона Клаузера (смотрите главу 5), исключив вероятность связи между двумя фотонными детекторами. Самые изощренные эксперименты квантовой физики приводят к выводу, что не существует объективной реальности, независимой от ума сознательного наблюдателя⁴⁴.

Примечательно, что одно из последних допущений при рассмотрении неравенства Белла касается сознательной свободы воли: в супердетерминированной вселенной (блочной вселенной, в которой все прошлое и будущее уже осуществилось, застыло в кристалле действительности на всем протяжении вечности) возникает «жуткое дальное действие», так как все результаты любого возможного измерения уже были определены Вселенной. В такой системе, где события предопределены с самого начала, разумных существ можно заставить думать, что у них есть свободная воля, если разделить «прошедшие» и «забытые» события, которые по этой причине считаются «будущими». Я лично считаю, что мы действительно обладаем свободной волей и сознание творит всю возникающую реальность. Коллективный разум влияет на всю разворачивающуюся реальность через свободную волю разумных существ.

Чтобы исследовать загадочную природу квантовой физики посредством эксперимента с двумя щелями, в конце 1970-х годов известный физик Джон Уилер предложил мысленный

⁴⁴ Рингбауэр М., et al. «Measurements on the Reality of the Wavefunction». arXiv: 1412.6213v2 (quant-ph), January 20, 2015.

эксперимент. Он хотел изучить поведение фотонов и оценить уровень, на котором они «чувствуют» и «адаптируются» к экспериментальной модели. Чтобы изолировать специфические факторы, связанные с поведением фотонов, он прибег к очень быстрому переключению разных детекторов.

Основная задача такого квантового ластика с отложенным выбором – заставить каждый фотон «решить», вести ему себя как частица или как волна. Однако еще на пути фотона к датчику вмешивается квантовый генератор случайных чисел, который служит выбирающим наблюдателем. Из-за этого кажется, что фотон «передумал».

Помещая два поставленных в ряд поляризатора у каждой из двух щелей, мы исключаем любое волновое поведение, разрушаем волновую функцию. Но если мы поместим детекторы так, что фотоны встретятся с ними только после прохождения через щели, мы позволим фотонам отложить решение, как себя вести, то есть дадим им возможность пройти в одну щель или обе сразу. И это самое странное!

Но еще необычней то, что прошлое этих фотонов можно «стереть» путем адаптации экспериментальной аппаратуры. Включив третий поляризатор, стирающий эффект воздействия на «решение» фотонов, мы обнаружим, что фотоны вернулись к изначальному состоянию волны. Это показывает интерференционная картина после прохождения света через третий поляризатор.

Как вариант эксперимента квантового ластика с отложенным выбором, в 2015 году Эндрю Г. Мэннинг и его коллеги запустили один атом гелия в специальный интерферометр, чтобы создать атомный аналог первоначального мысленного эксперимента Джона Уилера. Для изучения квантового состояния атома они заменили физические расщепители пучка и зеркала оптическими импульсами Брэгга. То, что этот медленно движущийся при очень низкой температуре атом гелия все же показывает стирание его квантового прошлого будущим событием (анализ методом распознавания выбора квантового генератора случайных чисел, сделанный после того, как атом прошел пи-импульс, заменяющий щели первоначального эксперимента), шокирует даже сильнее, чем подобные примеры с быстро движущимися фотонами, потому что этот эксперимент больше напоминает наш мир. Персонал и команда экспериментаторов согласились с поколениями физиков, точно так же шокированных «жуткими» открытиями квантовых экспериментов, в том, что не имеет смысла приписывать массивной частице поведение волны или частицы до проведения замера. Акт наблюдения определяет возникающую реальность.

Уилер использовал вывод Беркли: «Существовать – значит быть воспринимаемым» (из главы 5), чтобы объяснить поразительные результаты своих экспериментов: «Когда люди обсуждают, когда и как фотон узнает, что аппаратура установлена определенным образом, и превращается из волны в частицу, чтобы соответствовать требованиям экспериментальной конфигурации, они предполагают, что фотон имел некую физическую форму, прежде чем ученые его наблюдали, – волна это была или частица, шла она вокруг галактики обоими или только одним из способов. На самом же деле квантовый феномен – это ни волны, ни частицы, а нечто неопределимое до момента измерения. Британский философ Джордж Беркли был отчасти прав, сказав два века назад: «Существовать – значит быть воспринимаемым».

Чтобы было понятнее, давайте проведем мысленный эксперимент и на минуту допустим, что мозг – это квантовый компьютер, а загадочные результаты квантовой физики – бесспорное доказательство того, что вся реальность квантовая и вся она заключена внутри сознания.

Принстонский философ-логик Хэнс Хэлворсон в своих последних работах предлагает интересную перспективу⁴⁵. Сочетая концепции суперпозиции и запутанности с эволюцией во

⁴⁵ Хэлворсон Х. «The Measure of All Things». In *The Soul Hypothesis: Investigations into the Existence of the Soul*, ed. Mark C. Baker and Stewart Goetz. New York: Continuum International Books, 2011, 138–163.

времени квантовых систем (изменения квантового состояния всегда удерживают суперпозиции, то есть «линейная динамика» или «унитарность» преобладают), мы в момент наблюдения становимся запутанными по отношению к физическим объектам и в итоге не имеем определенных качеств.

Парадокс измерения обнажает очевидную противоречивость квантовой механики, которую физики пытались решить тремя способами.

Можно отвергать принцип суперпозиции, ссылаясь на скрытые переменные, как это сделал Дэвид Бом. Эта теория предполагает существование эмпирически необнаружимого ведущего поля, которое не обладает никакой энергией-импульсом и не связано ни с какой определенной областью пространства-времени в отличие от всех других полей в физике. Хотя Эйнштейн искал такую детерминистскую интерпретацию, загадочный характер ведущего поля Бом был бы чересчур большой натяжкой даже для него. Заметьте, что Бом приписывал ведущему полю отчасти ментальную природу, так как оно содержит в себе «объективную и активную информацию... в некоторых важных аспектах, подобную активности информации в нашем субъективном опыте», проводя аналогию между материей и умом, что вылилось в «новую теорию об уме, материи и их взаимоотношениях, в которой основным понятием является скорее участие, чем взаимодействие»⁴⁶.

Второй способ решить противоречия квантовой механики – отрицать, что наблюдение вообще ведется, как в популярной многомировой интерпретации квантовой физики Хью Эверетта (ММИ). По мнению Эверетта, акт измерения приводит к тому, что наблюдатель становится запутанным одновременно с наблюдаемым объектом и измерительным устройством, так что в конце измерения человек не нуждается в определенных результатах наблюдений, потому что все возможные наблюдения ведут к созданию новой параллельной вселенной, в которой возникает только этот результат. Цена, которую платят за то, чтобы избежать любого конкретного измерения или наблюдения, – весьма неэкономная активация бесчисленных параллельных вселенных.

Короче говоря, Эверетт хотел, чтобы его гипотеза полностью удовлетворяла математическим описаниям квантовой физики, и потому допустил, что все возможные субатомные взаимодействия действительно возникали, но каждый такой случай давал начало новой вселенной. Декогерентность, или разрушение информации о квантовом состоянии через взаимодействие с физическим окружением, – это гипотетический механизм, замещающий собой коллапс волновой функции. По сути дела, он убирает из системы наблюдателя, и тот не может постулировать коллапс волновой функции. Это базовая предпосылка интерпретации Эверетта о бесчисленных параллельных вселенных, каждая из которых отражает завершение эволюционирующей волновой функции и окончание ее субатомной реальности. Наблюдаемая нами Вселенная, таким образом, лишь одна суперпозиция возможных квантовых состояний среди необозримого числа остальных.

Разумеется, простота – не единственное достоинство ММИ, но, и это важно, она сохраняет математику и предсказуемость квантовой физики неизменными. Сторонники ММИ Эверетта доказывают, что этой теории лучше всего соответствует принцип бритвы Оккама: эта модель проще, чем иные интерпретации, пусть даже множественность вселенных кажется спорной. Нужно отметить, что к этой наблюдаемой вселенной продолжает применяться закон сохранения энергии, чтобы избежать грубого нарушения сохранения энергии, которая высвобождается в ином случае (учитывая стремительный рост новых вселенных).

В третьем варианте теории динамического подавления отбрасываются динамические законы квантовой механики, особенно идею, что суперпозиции сохраняются в течение долгого времени. Эти теории кажутся мне самыми целесообразными, поскольку прибегают к метафи-

⁴⁶ Бом Д. «A New Theory of the Relationship of Mind and Matter». *Philosophical Psychology* 3, no. 2, 1990, 271–86.

зическому (или онтологическому) идеализму. Они допускают, что человеческие (и все иные разумные) существа необходимы для эволюции реальности, то есть что само наше сознание возвышает нас над физической материей. В определенном смысле, я считаю всю нашу сознательную осведомленность об опыте и всю память о таком опыте возникающей в мире Коллективного разума, вне нашего четырехмерного пространства-времени физической Вселенной. Здесь я подразумеваю, что «большее» Уильяма Джеймса⁴⁷ – это душа или дух, который воздействует на всю развивающуюся реальность. Это то «большее», без которого не объяснить причинность в пределах физической Вселенной.

Суперпозиции возникают между компонентами микроскопического физического мира, но эта идея не применима к миру сознания и Коллективному разуму. Как заметил Эрвин Шрёдингер, а другие (физики Роджер Пенроуз, Дэвид Альберт, Барри Ловер и прочие) его поддержали, нельзя сказать, что психические состояния существуют в суперпозиции, они просто восприятие в уме воспринимающего. Хотя мы не можем наблюдать сами совмещенные физические состояния, мы наблюдаем их последствия – например, рисунок интерференции в эксперименте с двумя щелями. Следовательно, идея суперпозиции физических состояний имеет прямые эмпирические импликации.

Самую популярную из теорий динамической редукции впервые опубликовали в 1985 году, она принадлежит итальянским физикам-теоретикам Джанкарло Джирарди, Альберто Римини и Вильгельму Веберу, и ее называют теорией ДРВ (по первым буквам фамилий ее создателей). Эта теория пользуется тем, что коллапс компонента квантовой системы «заразен» и повторяется во всей квантовой системе через запутанность. Таким образом, очень редкий (около одного раза на несколько сотен миллионов лет) спонтанный коллапс волновой функции частицы в, скажем, измерительном приборе, вмещающем более миллиона квадриллионов таких частиц, приведет к коллапсу волновой функции самой системы за счет запутанного характера скопления всех вовлеченных частиц.

Хэлворсон объясняет парадокс измерений, заявляя (как это сделало бы большинство психологов), что психические состояния отличаются от физических тем, что они не могут оказаться в суперпозиции и поэтому не могут стать запутанными с физическими состояниями. Затем он рисует такое психофизическое взаимодействие, в котором психические состояния безотказно следуют за состояниями физического мира. Он ссылается на гипотезу логической независимости и акцентирует внимание на концептуальном разграничении: «Физические состояния логически и концептуально не обуславливают психические состояния, и наоборот». Он сравнивает психические и физические состояния с сопряженными элементами квантовой физики, такими как координата и импульс или время и энергия.

Возвращаясь к теории коллапса ДРВ, Хэлворсон объясняет: «Если физический объект (например, мозг) объединяется с нефизическим объектом (например, умом) так, что их состояния коррелируют закономерным образом, тогда физический объект не может точно и без исключений подчиняться законам квантовой механики. Невозможность суперпозиции психических состояний подразумевает, что единый физико-психический объект не может подчиняться законам квантовой механики... Если физическая часть будет следовать законам квантовой механики, но будет ограничена природой ее психической пары, тогда законы ДРВ позволят этим двум видам объектов очень естественно и гармонично взаимодействовать друг с другом и с другими физическими объектами».

Хэлворсон делает вывод, что описанный им процесс взаимодействия души с мозгом и телом должен удовлетворить человека, противопоставляющего ум телу, и приводит в качестве аргумента метафизику, допускающую психический аспект дуализма, то есть влияния сознания

⁴⁷ Уильям Джеймс – американский философ и психолог, один из основателей и ведущий представитель прагматизма и функционализма.

на материю. Я бы хотел добавить, что это объяснение поддерживает метафизический идеализм и очевидность влияния ума на физический мир, поскольку все сущее берет начало в психическом мире. На самом деле метафизический идеализм прекрасно подходит для любых дуалистических схем, так как исключает все острые вопросы – например, исключает вероятность нарушения закона сохранения энергии в попытке описать механизм, с помощью которого ум влияет на материю.

Слишком рано говорить, что какая-то из существующих интерпретаций является истинной, но лично я вижу определенную привлекательность в гипотезе коллапса ДРВ. Другая интерпретация, которая также вызвала заметный интерес, называется «оркестрованная объективная редукция», ее предложили британский физик и математик Роджер Пенроуз и американский анестезиолог Стюарт Хамерофф.

В своей замечательной книге 1989 года «Новый ум короля» и в ее продолжении от 1997 года «Большое, малое и человеческий разум» Пенроуз называет человеческую мысль невычислимой и говорит, что математическая истина точных показателей недоказуема в фундаментальном смысле. Этот «фундаментальный смысл» сформулирован великим гением XX века, философом Куртом Гёделем. Его знаменитые теоремы о неполноте обратили внимание ученых на то, что доказать непротиворечивость и полноту любой математической системы изнутри нее без ссылок на законы, действующие за ее пределами, невозможно. Я считаю, что точно так же невозможно постичь сознание «изнутри него», точнее, изнутри связанных со временем и пространством форм ограниченной сознательной осведомленности, доступной людям, изучающим только физический мир. Таким образом, мы можем адекватно воспринимать подоплеку взаимоотношений ума-тела и глубоко и интуитивно познавать природу исходной реальности только через состояние трансцендентной сознательной осведомленности, которую мы ощущаем при воссоединении с Коллективным разумом.

Разъяснение Пенроуза и Хамероффа о микротрубочках в нейронах как среде, способной сохранять квантовую информацию достаточно долго, для того чтобы она могла сыграть роль в генерации человеческого сознания, – ценное дополнение к нашему знанию. В их модели коллапс волновой функции возникает через объективный процесс, зависящий от еще не определенных эффектов квантовой гравитации (связанный с разницей в кривизне пространства-времени между разными вероятностными состояниями реальных условий и с объективным пороговым значением возникновения такого коллапса). Вкратце, когда разность энергий между двумя различными квантовыми состояниями достигает пенроузовского уровня «1 гравитон» (приблизительно равного планковской массе, около 0,022 миллиграмма, и массе яйца мухи), квантовое состояние обрушивается до одного фактического значения.

Пенроуз и Хамерофф не переносят коллапс волновой функции на влияние первичного сознания на возникающую реальность, но я считаю, что многие их механистические концепции можно связать с метафизическим идеализмом и открыть тем самым способы, которыми сознание влияет на весь физический мир.

В определении природы разворачивающейся реальности квантовая физика явно отводит ведущую роль самому сознанию, несмотря на яростную оппозицию тех, кто все еще соблазняется коварной, обманчивой и впечатляющей Великой иллюзией, «реальностью» материального мира. Мне кажется, что мы продвинулись недостаточно далеко для того, чтобы принимать решение о «корректности» интерпретации парадокса измерений квантовой физики, и я подозреваю, что мы разберемся с ним лишь тогда, когда сможем отточить механизм, через который сознание влияет на наблюдаемую развивающуюся реальность, воспринимаемую нами.

Библиография

1. Baker M. C., and Goetz S., eds. «The soul hypothesis: investigations into the existence of the soul». New York, Continuum International Publishing Group, 2011.
2. Beischel J. «Investigating mediums: a Windbridge Institute collection». Tucson, AZ, The Windbridge Institute, 2015.
3. Dass R. «Be here now». San Cristobal, NM, Lama Foundation, 1971.
4. Dass R. «Be love now: the path of the heart». New York, HarperCollins Publishers, 2011.
5. Dossey L. «One mind: how our individual mind is part of a greater consciousness and why it matters». New York, Hay House, 2013.
6. Dupre L., and James A. W., eds. «Light from light: an anthology of christian mysticism». New York, Paulist Press, 2001.
7. Grossman N. «The spirit of Spinoza: healing the mind». Princeton, NJ, ICRL Press, 2003.
8. Hagan J. C. III. «The science of near-death experiences». Columbia, MO, University of Missouri Press, 2017.
9. Hamilton A. «The scalpel and the soul: encounters with surgery, the supernatural, and the healing power of hope». New York, Penguin Group, 2008.
10. Holden J., Greyson B., and James D., eds. «The handbook of near-death experiences: thirty years of investigation». Santa Barbara, CA, ABC-CLIO, 2009.
11. Jackson L. L. «The light between us: stories from heaven, lessons for the living». New York, Random House, 2016.
12. Jahn R., and Dunne B. «Margins of reality: the role of consciousness in the physical world». Orlando, FL, Harcourt Brace Jovanovich, 1987.
13. Kak S., Penrose R., Hameroff S., eds. «Quantum physics of consciousness». Cambridge, MA, Cosmology Science Publishers, 2011.
14. Kastrup B. «Brief peeks beyond: critical essays on metaphysics, neuroscience, free will, skepticism, and culture». Winchester, UK, Iff books, 2015.
15. Kastrup B. «More than allegory: on religious myth, truth and belief». Winchester, UK, Iff books, 2016.
16. Kelly E. F., Crabtree A., and Marshall P., eds. «Beyond physicalism: toward reconciliation of science and spirituality». Lanham, MD, Rowman & Littlefield, 2015.
17. Kelly E. F., Kelly E. W., Crabtree A., Gauld A., Grosso M., and Greyson B. «Irreducible mind: toward a psychology for the 21st century». Lanham, MD, Rowman & Littlefield, 2007.
18. Mitchell E. D., et al. «Psychic exploration: a challenge for science». New York, G. P. Putnam's Sons, 1974.
19. Pim van Lommel. «Consciousness beyond life: the science of the near-death experience». HarperCollins Publishers, 2010.
20. Plato. «Gorgias and timaeus. Translated by Benjamin Jowett». Mineola, NY, Dover Publications, 2003.
21. Puran B. and Bair S. «Living from the heart: heart rhythm meditation for energy, clarity, peace, and inner power». 2nd ed. Tucson, AZ, Living Heart Media, 2010.
22. Radin D. «Conscious universe: the scientific truth of psychic phenomena». New York, HarperCollins Publishers, 1997.
23. Radin D. «Entangled minds: extrasensory experiences in a quantum reality». New York: Simon & Schuster, 2006.
24. Radin D. «Supernormal: science, yoga, and the evidence for extraordinary psychic abilities». New York, Random House, 2013.
25. Ritchie G. C. «Return from tomorrow». Grand Rapids, MI, Revell Books, 1978.

26. Rivas T., Dirven A., and Smit R H. «The self does not die: verified paranormal phenomena from near-death experiences». Durham, NC, IANDS Publications, 2016
27. Schwartz G. «The afterlife experiments: breakthrough scientific evidence of life after death». New York, Simon & Schuster, 2002.
28. Scott O. «The golden section: nature's greatest secret». New York, Walker & Company, 2006.
29. Stapp H. P. «Mindful universe: quantum mechanics and the participating observer». Heidelberg: Springer, 2007.
30. Tucker J. B. «Return to life: extraordinary cases of children who remember past lives». New York, St. Martin's Griffin, 2013.
31. Zukav G. «The dancing Wu Li masters: an overview of the new physics». New York, William Morrow and Company, 1979.
32. Александер Э. «Доказательство рая. Подлинная история путешествия нейрохирурга в загробный мир». Эксмо, 2018.
33. Александер Э. «Карта рая. Путешествие по загробному миру». Центрполиграф, 2016.
34. Аль-Халили Д., МакФадден Д. «Жизнь на грани. Ваша первая книга о квантовой биологии». Питер, 2017.
35. Гроф С. «Психология будущего». АСТ, 2001.
36. Гуггенхайм Б. и Д. «Послания с того света». ИГ «Весь», 2011.
37. Далай-лама XIV Тензин Гьяцо. «Вселенная в одном атоме. Наука и духовность на служении миру». Океан мудрости, 2010.
38. Джан Р., Данн Б. «Границы реальности. Роль сознания в физическом мире». Объединенный институт высоких температур РАН, 1995.
39. Досси Л. «Исцеление молитвой. Как использовать силу молитвы в лечебных целях». Попурри, 2007.
40. Зукав Г. «Обитель души». Попурри, 2004.
41. Монро Р. «Путешествия вне тела». София, 2016.
42. Моуди Р. «Жизнь после жизни. Исследование феномена продолжения жизни после смерти». Типография Литовского издательского предприятия «Спауда», 1990.
43. Моуди Р. «Проблески вечности. Абсолютно новые доказательства жизни после жизни». София, 2011.
44. Мурджани А. «Мое путешествие к смерти... и обратно». Эксмо, 2013.
45. Ньютон М. «Путешествия души. Сенсационное исследование жизни между жизнями». Будущее Земли, 2009.
46. О'Нилл Д. Д. «Гений, бьющий через край. Жизнь Николы Теслы». Саттва, 2008.
47. Пенроуз Р. «Новый ум короля. О компьютерах, мышлении и законах физики». Едиториал УРСС, ЛКИ, 2015.
48. Пенроуз Р., Хокинг С., Шимони А., Картрайт Н. «Большое, малое и человеческий разум». Петроглиф, Амфора, 2013.
49. Пенфилд У. Г. «Мозг. Тайны разума». АСТ, 2016.
50. Пирс Д. Ч. «Биология трансцендентного». Livebook, 2006.
51. Рэнкин Л. «Победа разума над медициной. Революционная методика оздоровления без лекарств». Эксмо, 2014.
52. Сингер М. «Душа освобожденная. Путешествие за пределы себя». АСТ Москва, Прайм-Еврознак, 2014.
53. Тейяр де Шарден. «Феномен человека. Преджизнь, жизнь, мысль, сверхжизнь». Наука, 1987.
54. Тернер К. «Рак. Радикальная ремиссия. 9 ключевых факторов для полного выздоровления». Эксмо, 2015.

55. Толле Э. «Сила настоящего. Руководство к духовному пробуждению». София, 2018.
56. Фритьоф К. «Дао физики. Исследование параллелей между современной физикой и восточной философией». Манн, Иванов и Фербер, 2017.
57. Хэнкок Г. «Следы богов». Вече, 1998.
58. Чалмерс Д. «Сознающий ум. В поисках фундаментальной теории». Либроком, 2015.
59. Чопра Д., Танзи Р. «Супергены. На что способна твоя ДНК». Эксмо. 2017.
60. Шварц Р. «План твоей души. О смысле жизненных испытаний, которые мы выбираем себе еще до рождения». София, 2009.

* * *

КОГДА ВЫ ДАРИТЕ КНИГУ, ВЫ ДАРИТЕ ЦЕЛЫЙ МИР

ХОТИТЕ ЗНАТЬ БОЛЬШЕ?

Заходите на сайт:

<https://eksmo.ru/b2b/>

Звоните по телефону:

+7 495 411-68-59, доб. 2261

